

高效能人士的七个习惯

-----习惯改变命运

主讲：舒涛

课程背景：

在当今复杂多变的商业环境中，个人与团队的效能成为企业成功的关键因素。无论是对个人成长还是组织发展，高效能都显得尤为重要。然而，持续高效的状态并非自然形成，而是需要通过系统的学习与实践来达成。本课程《高效能人士的七个习惯》正是基于这一背景，旨在帮助个人与团队掌握效能提升的核心原则与方法，从而在快节奏的工作与生活中保持卓越表现。

课程目标：

- 提升个人效能：**通过七个核心习惯的培养，提升个人的自我管理能力和生产力与成熟度。
- 促进团队协作：**增强团队成员间的沟通与协作能力，共同实现组织目标。
- 实现持续发展：**建立持续学习与自我更新的机制，确保个人与组织的长期竞争优势。

课程特色：

- 理论与实践结合：**将经典理论与现代实践相结合，确保学习的实用性与前瞻性。
- 多维度发展：**从个人、团队到组织层面，全方位提升领导力与效能。
- 互动式学习：**通过案例分析、小组讨论等形式，增强学习体验与效果。

课程时间：1天

课程对象：全员

课程大纲：

第一章：高效能的基础

- 高效能的意义与价值
- 课程概览与学习方法

第二章：自我领导：从内而外的转变

- 理解主动积极的意义：
 - 1.1 识别并掌控可影响范围，减少对外界不可控因素的依赖。
 - 1.2 培养积极心态，面对挑战时主动寻找解决方案。
- 掌握以终为始的方法：
 - 2.1 明确个人或团队的长期愿景和目标。
 - 2.2 设计具体行动计划，逐步实现既定目标。
- 实践要事第一的原则：
 - 3.1 学会区分紧急与重要的事情，优先处理重要事务。
 - 3.2 建立有效的时间管理策略，确保重要任务不被延误。

第三章：人际领导：以双赢为基础的合作

- 培养双赢思维：
 - 4.1. 认识到合作中双方共赢的重要性。
 - 4.2. 寻找并创造双赢机会，增强合作关系。
- 深化知彼解己的能力：
 - 5.1. 通过倾听和理解他人观点，建立深厚的信任关系。
 - 5.2. 准确把握他人需求，更有效地进行沟通与协作。

6. 运用统合综效的方法：

- 6.1. 鼓励团队成员提出多样化观点和创意。
- 6.2. 综合各方优势，创造超越单一方案的更优解决方案。

第四章：持续更新：平衡自我，实现卓越

7. 理解不断更新的重要性：

- 7.1 认识到个人成长与自我提升是持续高效的基础。
- 7.2 树立终身学习理念，不断适应变化。

8. 实施身体、心智、情感和精神层面的更新：

- 8.1 保持健康的生活方式，提高身体素质。
- 8.2 培养批判性思维和学习能力，提升心智水平。
- 8.3 管理情绪，建立积极的人际关系，增强情感韧性。
- 8.4 坚守核心价值观，追求更高层次的精神满足。

9. 实现工作与生活的平衡：

- 9.1 合理安排工作与生活时间，避免过度劳累。
- 9.2 培养兴趣爱好，丰富个人生活，提升幸福感。