

## 《做最好的自己 - 高效能人士的七个习惯》课程简介

### 课程背景：

我们身处在一个不断变化的时代，迎接变化的最好方法便是回归基本面，掌握先进的通向高效的方法。无论是资深职场人士，还是青涩职场新人，快速提升自己的职业素养，选择主动积极、对自己负责，已刻不容缓！

仅仅给予人们一些工具或一种方法，不会使人们的工作和生活质量发生重大变化。正如大科学家爱因斯坦所说：**我们面临的重大问题，不可能通过与提出问题的思维处于同一水平的思维来加以解决。**

本课程从自然法则和客观规律入手，逐一阐述职业人成功所需要具备的各种认知，用思想带动行动，由行动形成良好的习惯。修有依，行有力，职场人通过不断的学习修炼，完成职业化转型，即可最终实现职场成功，获得人生幸福！

### 课程收获：

培训目标 1：认识成功的原则，掌握学习的方法

培训目标 2：转变观念，把握正确的成功者心态

培训目标 3：选择自己个人发展和职业生涯中的重大目标

培训目标 4：把生命中最宝贵的时间和精力投入到最重要的事情上

培训目标 5：学会创造双赢人际关系的方法和与他人共赢的做事技能

培训目标 6：学会倾听，改善沟通，建立双向渠道，减少管理内耗

培训目标 7：识别蕴藏在人与人差异中的巨大潜能，并使之化为双赢的资源

培训目标 8：树立不断学习的习惯，不断更新提高效能

### 课程优势：

该培训项目已经成为许多跨国企业和优秀本土公司员工培训计划中必不可少的核心课程，在世界各地都深获好评。该培训课程将使你的思考和行动方式发生变化，从而帮助你取得更大的成就。

本课程用简洁直白的语言归纳了成功的“原则”，用生动直观的教学方式使道理易懂易学易操作。从而能够帮助学员在实践变革中掌握和运用这些技能技巧，自行设计自己的目标，实现自己的目标。

**学员对象：**企业中基层管理者、骨干员工

**课程时间：**12 课时（两天）

**课程形式：**讲授教学、案例分析、视频讨论、自我测验、角色扮演、小组讨论、游戏互动

## 课程大纲：

### 第一部分：由内而外的探索自我（我们先培养习惯，然后习惯支配我们）

- 1、品格与技巧
- 2、成功是习惯的结果，习惯确立的3个因素
- 3、效能=P/PC的平衡，即产出与产能的平衡
- 4、人的成熟渐进图：成熟的三个阶段
- 5、高效能人士的七项修炼的逻辑关系

### 第二部分：个人领域的成功（从依赖到独立）

#### 习惯一 主动积极（不是事情本身，而是我们选择的回应决定着我们）

- 1、被动消极的危害
- 2、情绪ABC理论
- 3、刺激与反应之间，在选择中运用人类的四大天赋做出回应
- 4、影响圈与关注圈：用我的影响圈改变我的关注圈
- 5、做个转型人：做自己生命的主人

#### 习惯二 以终为始（对于没有航向的船来讲，任何风向都是逆风）

- 1、任何结果都是两次创造：先构思再行动
- 2、选择生活的重心：管理现在始于管理未来
- 3、个人使命宣言制订原则及步骤
- 4、如何制定目标并且有效的执行
- 5、PDCA目标管理模型

#### 习惯三 要事第一（不做时间的主人，就做时间的奴隶）

- 1、忙人的告白
- 2、时间管理学的演变
- 3、定义要事才能管理要事
- 4、时间管理的矩阵
- 5、20-80法则，活在第二象限
- 6、时间管理六步骤流程

### 第三部分：公众领域的成功（从独立到互赖）

#### 习惯四 双赢思维（世界之大，人人都有立足空间，他人之得不必视为自己之失）

- 1、职场第一法则
- 2、与人交往中的六种人际关系模式
- 3、双赢的三种心态
- 4、双赢的四个要领：品格、人际关系、协议、制度和流程
- 5、与人方便自己方便

#### 习惯五 知彼解己（你有两只耳朵却只有一张嘴巴）

- 1、先诊断后开处方
- 2、沟通的挑战和障碍
- 3、倾听的原则
- 4、倾听的五个层次
- 5、同理心沟通技巧

#### 习惯六 统合综效（我们都是只有一只翅膀的天使，抱在一起才能飞翔）

- 1、全体大于部分之和： $1+1 > 2$
- 2、敞开胸怀，博采众议
- 3、珍惜差异，彼此增值
- 4、创造第三方案（ $1+1 > 2$ ）的操作模式
- 5、化阻力为助力
- 6、重视个人参与

### 第四部分：自我提升和完善

#### 习惯七 不断更新（磨刀不误砍柴工）

- 1、这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代！
- 2、四个方面的不断更新
- 3、自我管理是天下最艰难之事
- 4、反求诸己，内圣外王
- 5、培养七个习惯的习惯

---培养七个习惯，做高效能人士！