

《高效能人士的七个习惯》

主讲：陈海艇

【课程背景】

- 如何让员工从被动消极到主动积极？
- 如何做到“以终为始”，把握人生方向？
- 如何做到要事第一，有效地管理人生？
- 如何与他人协作，达到真正的双赢？
- 如何提升沟通能力，与他人建立良好的人际关系？
- 如何做到统合综效，寻求圆满的解决之道？
- 如何不断更新自我认知，全面提升自我？
-

当下这个时代不仅仅是只讲究效率的时代，也不是只看结果不看过程的时代，而是综合的性价比衡量的时代，个人的价值不再取决于你的工作熟练度而是效能。

《高效能人士的七个习惯》这门课取自于世界著名管理学家史蒂芬·柯维博士的研究结果，他被《时代周刊》评为“美国 25 个最具影响力人物”之一。这门课，已经被世界 500 强企业作为培训的必修课。本课程旨在让学员真正读懂《高效能人士的七个习惯》，发自内心地认同和接受书中七个习惯的内核，与学员的工作相连接，改变员工的行为模式，成为员工的行为准则，并进一步成为企业文化的重要组成部分。

只有每一位员工都成为高效能的员工，企业才能真正成为高效能的企业。

习惯影响你的成功，有了好习惯，想不成功都难！

【课程收益】

实践证明，七个习惯的确对个人人生、事业乃至团体绩效有很强的促进作用。经过七个习惯的培训之后，学员的为人处世和工作都有显著变化，主要表现在以下几方面：

- **负责任有担当**：对自己的行为和态度负责并承担责任，而不是抱怨别人或找借口推卸责任；
- **养成良好习惯**：在工作和生活中培养良好的习惯，并保持产出与产能的平衡；
- **平衡工作生活**：能够协调、平衡好工作和生活的关系，对他人给予积极的帮助和支持；
- **学会自我领导**：学会有效的自我管理、自我领导，让自己的工作更有效能，更富绩效；
- **增加创新能力**：在人际关系中学会有效地运用双赢思维，增加个人和团队创新能力和创造力；
- **增强团队协作**：增强团队的使命感，学会如何有效完成跨部门、多任务的工作目标。

【课程特色】

- 授课方式：课程讲授+互动讨论+案例分析+故事+游戏+情景模拟+角色扮演。
- 课程落地，管理方法工具化，实用性强，学完即用。
- 学员们普遍反映陈老师的课堂有激情、生动、实用，收获颇丰。

【课程对象】 企业各级管理者，储备干部、企业基层员工

【课程时间】 2天（6小时/天）

【课程大纲】

故事：《佛在哪里？》

开场互动：思维转换

前言：为什么要重新探索自我？

我们先形成习惯，然后习惯支配我们

1、自我反思：追求成功

2、习惯是如何产生的？

- 知识、技能、意愿，三者缺一不可

3、七个习惯的简要定义

4、由内而外全面造就自己

- 习惯的培养
- 持续成熟的模式 -- 成熟的三个阶段：依赖期、独立期、互赖期

故事：《下金蛋的鹅》

互动：智力和情感小测验

5、什么是高效能人士？

- 效能的原则
- 效能的定义
- 产能与产出的平衡

互动：列举生活中符合效能原则的事情

一、如何做到积极主动？

不是事情本身，而是我们选择的回应决定着我们

1、做一个积极主动的人

- 自我领导
- 聚焦专注
- 持之以恒
- 负责到底

视频：《情劫女儿国》

2、如何成为积极主动的人？

- 为自己的梦想全力以赴
- 为自己的行为负责
- 聚焦和专注

视频：《科比—梦想的力量》

3、积极主动的人 VS 消极被动的人

- 关注圈与影响圈
- 用影响圈工作

视频：《相信积累的力量》

小组互动研讨：请各结合自己的实际情况，讨论如何才能成为主动积极的人？

二、为什么要以终为始？

对于没有航向的船来讲，任何风都不是顺风

1、学会“以终为始”

- 人生的终极命题

故事：《李四的葬礼》

2、人生最重要的事情是什么？

- 人的一生
- 人生的感叹……
- 乐观豁达的心态

故事：《园丁和木匠》

3、为不同角色领域，订立目标

- 不同角色领域的目标

三、如何做到要事第一？

不是时间的主人，就是时间的奴隶

1、时间管理矩阵

- 重要紧急的事情
- 重要不紧急的事情
- 紧急但不重要的事情
- 不重要又不紧急的事情

2、如何分清楚事情的轻重缓急？

- 以终为始，要事第一
- 80/20 法则（帕累托原则）

3、时间管理的本质

- 时间管理的本质是自我管理（自律）

- 预防胜于治疗—应努力避免紧急事情

故事：《装石子》

视频：《成功人士的时间管理》

小组互动：请结合自己的实际工作和生活，写出三件“重要而不紧急”的事情

四、如何培养双赢思维？

世界之大，人人都有立足空间；他人之得，不必视为自己所失。

1、人际交往的六种模式：

- 利人利己（双赢）
- 两败俱伤（输/输）
- 损人利己（赢/输）
- 独善其身（赢）
- 舍己为人（输/赢）
- 好聚好散（无交易）

2、培养双赢品格和意识

- 诚信
- 知足
- 成熟

3、建立情感帐户，构建双赢关系

- 何谓情感帐户？
- 情感帐户：存款与提款

故事：《父子关系》

故事：《敏感脆弱的心》

五、如何做到知彼解己？

你有两只耳朵，却只有一张嘴巴

沟通：团队和谐的源泉

1、运用同理心沟通，提升团队凝聚力

- 同理心沟通：移情沟通，先诊断后开方
- 学会同理心沟通，掌握人际关系秘籍
- 同理心沟通的要诀

2、如何创建良性的交流通道？

- 沟通中最重要的是学会倾听！
- 理解是倾听的产物
- 倾听是一条良性的交流通道

游戏：《撕纸》、《倾听能力自我问卷》

3、善于倾听的人能够当领导

- 你会倾听吗？
- 倾听传递的是尊敬和信任
- 在沟通中需要“听”什么？

4、学会倾听三步法

- 稳定情绪、保持专注
- 多提开放性问题
- “反映情感”，化解对方失控情绪

5、如何运用提问的力量？

- 不同提问的效果
- 不同提问的应用情境
- 开放式提问唤醒员工潜能

故事：《巴别塔神话》

视频：《风筝：顶级特工教你追女朋友》

视频：《刘邦被迫封韩信为齐王》

案例：《汉高祖刘邦的倾听》、《如何处理好员工的加薪要求》

课堂练习：下属负责的项目出现问题，作为他的领导，您应该如何提问去辅导他呢？

六、如何实现统合综效？

我们都是只有一只翅膀的天使，抱在一起才能飞翔

1、何谓统合综效？

- 统合综效是整体大于部分之和
- 统合综效的精髓是 $1+1>2$
- 创造统合综效的文化力量

2、如何让集体智慧涌现？

- 统合综效的心态
- 建立对话思维
- 以“对话思维”化解分歧

3、统合综效就是创造第三种选择

- 对话共创
- 实现共赢
- 寻求第三变通方案

互动：休闲度假引发的纠结

七、为什么要不断更新？

磨刀不误砍柴工

故事：《伐木工的斧头》

1、我们所处的时代背景及其要求

- 当下的时代背景
- 这个时代的准则：自我更新，均衡发展
- 最佳的“自我投资策略”：磨炼自己
- 良性循环使人成长：学习-坚持-实践-学习

2、从四个方面磨炼自己：

- 身体
- 精神
- 智力
- 社会/情感

视频：《人生有无限的可能》

3、如何实现人生均衡发展？

- 工具：时间管理九宫格
- 实现人生平衡的八个方向
- 均衡运用时间，实现高效率，慢生活

视频：《王阳明心法解读》

小组互动：请结合自己的实际工作和时候，讨论如何才能过上身心平衡的生活？

七大习惯相辅相成

不断更新

螺旋式上升

八、课程回顾与总结

附图：《七个习惯的架构图》

