

高效能的七大习惯

【课程背景】

- 2002年，福布斯将《高效能人士的七个习惯》评为有史以来最具影响力的10大管理类书籍之一。该书在全球以32种语言发行过亿册。
- 史蒂芬·柯维曾被《时代》杂志誉为“人类潜能的导师”，并入选为全美25位最有影响力的人物之一。
- 财富500强中80%以上的公司都有把此课程当作其职员必备学习的课程。
- 播种思想，收获行动，播种行动，收获习惯，播种习惯，收获品格，播种品格，收获命运。职场青年员工通过播种“自我高效能思想”培育并养成更好的自我管理习惯（积极主动、以终为始、要事第一）、更高效管理（影响）他人习惯（双赢思维、知彼解己、统合综效）从而收获“更高绩效的产出，最终成为高效能的人士”。

【课程收获】

- ◇ 了解与掌握通向高效能的方法
- ◇ 掌握建立在原则基础上的自我管理能力、人际沟通能力
- ◇ 培养职业化人士的责任感、使命感，帮助学员找到可以有所贡献、产生影响力的领域
- ◇ 能描述运用双赢思维、创新合作思维处理人际关系，融入并打造高效能团队
- ◇ 更新心智模式，培育更优质高效的自我管理与影响他人的工作习惯

【课程形式】

- ❖ **实战导向**：结合案例分析与情景模拟，将理论转化为可操作工具。
- ❖ **多元互动**：通过分组研讨、角色扮演、剧本演练等形式，激发参与热情与创造力。
- ❖ **成果可视**：制定明确学习目标，输出个性化应用指南，确保落地转化。
- ❖ **聚焦实效**：以目标达成为核心，设计可量化、可复用的解决方案。

【课程内容】

第一模块：重新探索自我

一、独立阶段的三个特征

1. 经济独立
2. 生活独立
3. 心智独立

二、互赖阶段的典型特征

1. 能够正面的影响他人
2. 能与他人建立高品质的人际关系

三、从职场“透明”走向优秀职场人的关键行动

1. 全局思维：了解工作任务的前因后果
2. 全景视听：提升职场敏感度

模块二：自我领域的精进

习惯一：积极主动，关于选择的习惯

一、开启不抱怨的人生：积极主动心态产生正向影响力

1. 心智模式的公式
2. 换个眼光看世界“凡事发生必有恩典”
3. 积极心智模式的核心：我是一切问题的根源

二、享受过程：如何建立积极主动的行为模式

1. “舒适区”原理：改变行为的方法
2. “能力圈”原理：关切圈和影响圈
3. 消极抱怨心态的根源：将自己放在关注圈
4. 转换负向思维、建立积极心态模式的方法

三、主动积极的在职场提升个人正面影响力

1. 积极主动之自信：自信是激发潜能的最好法宝
2. 积极主动之感恩：学习感恩，成为正能量员工
3. 积极主动之进取心：成就始于愿力

4. 积极主动之包容心：心胸决定人生
5. 积极主动之责任感：使命创造新作为

习惯二：以终为始，关于愿景的习惯

四、目标管理——以结果为导向，追求卓越工作品质

1. POA 目标思维
 - 1) 目标凝聚伙伴
 - 2) 伙伴提供方法
 - 3) 方法服务目标
2. 如何设定工作目标
 - 1) 从明确目标开始
 - 2) 要事第一：聚焦目标，专注要事——分解目标，确定要事

习惯三：要事第一，关于时间和执行的习惯

五、时间管理——提升时间单位价值，让每分钟都实现价值

1. 对待时间的方式，决定了我们成为什么样的人
2. 做好工作梳理
 - 1) 每月固定完成的工作
 - 2) 每周固定完成的工作
 - 3) 每天固定完成的工作
3. 找到最适合自己的习惯，让高效毫不费力
 - ◇ 工具：不同性格类型的人的适用的时间工具

六、精准执行——拆解行动，能力突围，打造职场核心竞争力

1. 跳出执行力的 3 大误区
2. 避开执行力的 3 大陷阱
3. 掌控执行力的逻辑：构建结果导向型思维
4. 主动自发：从被动执行走向主动执行
5. 善于合作：团队协作才能放大价值
6. 执行高手的工作法：目标精、计划细、沟通明、反馈透、时间准

第三模块：人际领域的精进

习惯四：双赢思维，关于互利的习惯

一、共赢式协同——更高效的影响他人

1. 人际关系的六种思维模式
2. 富足心态与匮乏心态
3. 寻求成熟的平衡
4. 如何在职场工作中应用双赢协作

习惯五：知彼解己，关于同理心沟通的习惯

二、共情力沟通——建立良好人际关系，赢得认可与信任

1. 摒弃模板化表达
2. 聚焦表达背后的核心驱动
3. 将“能讲”升华为“善言”
4. 了解表达沟通的三种类型
 - 1) 自我倾诉型
 - 2) 共鸣型
 - 3) 影响型
5. 四维倾听法
 - 1) 事实获取
 - 2) 情绪共鸣
 - 3) 找出前提
 - 4) 回应目的

习惯六：协作增效，关于创造性合作的习惯

三、团队协作——让同事成为自己的“伙伴”

1. 差异的价值
2. 团队的定义及作用
3. 尊重差异阶梯
4. 人际互动协作的不同类型
 - ◇ 领袖型——结果导向
 - ◇ 社交型——以人为本
 - ◇ 思考型——严谨精细
 - ◇ 支持型——乐与支持

第四模块【自我持续优化提升】

习惯七：不断更新，关于维持自我产能的习惯

一、自我优化精进的四个范围

1. 生理
2. 情感
3. 智力
4. 精神

二、自我投资的最佳策略