

《高效能人士的七个习惯》

本课程旨在做好 3 件事：认知转换，技能提升，行为训练。

【课程背景】

本课程依托史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》，聚焦于帮助职业经理人树立职业愿景、建立良好的工作习惯、掌握与他人沟通合作的要领，并建立自我成长的内在机制……在两天的培训中，着力于突破他们的心智模式，引领他们自己做出调整，以期真正帮助企业培养职业经理人。

【培训目标】

- 在共同目标的基础上，驱除消极负面的想法，建立积极心态
- 增强职业倦怠期员工的目标意识，认识到人生的真正目的
- 树立正确的工作观念，在双赢的基础上展开互助协作
- 激发员工的工作潜能，让员工能够自己激励自己完成工作
- 增强自我成长的动力，激发立即改变的动力

【培训方式】

互动讲授、案例讨论、影片教学、案例分析、情景互动

【培训特点】

- 综合运用多种培训方法：根据课程阶段的不同，实施最能实现该阶段内容的培训方法，重点突出教练技术；
- 实现知识技能转换：用训练，尤其是有标准的训练加测评工

具，实现知识技能的不断锤炼，提高学员学习的热情；

- **实现工作场景应用**：通过当场教练指导，针对学员工作中遇到的实际情况给予提升和突破，达到立竿见影的效果；

课程大纲

模块一、开篇 - 课程介绍

- ✚ 职业选手与业务选手的差异
- ✚ 职业人的刻意训练
- ✚ 互动：最强大脑

模块二、职业化的修炼

- ✚ 企业需要什么样的职业人士
 - 高耗能人士 vs. 高效能人士
 - 心态-行为-结果的转变过程
 - 成功是习惯的结果
- ✚ 成长的三个层次与修炼
 - 从依赖他人到自我独立
 - 从自我独立到彼此依靠
 - 为自己的成长承担责任

- ✚ VUCA 时代企业新挑战

经济变革、技术变革、人才变革

模块三、承担责任，主动积极

- ✚ 找到人生选择的自由

- 要我做 vs.我要做
- 拉开刺激与行为之间的距离，找到选择的自由
- 🚩 3个完成转换的心理弯道
 - 负向循环圈与正向循环圈
 - 主动积极语言的力量
 - 将注意力放在影响圈
- 🚩 为自己负责：选择决定命运
- 🚩 积极心态打造

模块四、明确目标，以终为始

- 🚩 撕纸游戏：执行力的逻辑是以目标为导向，首要动作是沟通确认目标
- 🚩 自我目标从职业规划开始
 - 职业锚点
 - 爱一行干一行 Vs.干一行爱一行
 - 我要做 Vs.要我做
- 🚩 从目标到结果
 - 两大关于改变的内心假设
- 🚩 职场人士的底层逻辑
 - 目标
 - 流程
 - 团队协作
 - 氛围

- 沟通

模块五、分清主次，要事第一

✚ 忙要忙得有意义

- 忙/盲/茫人的告白
- 效率 vs. 效果

✚ 分清主次

- 如何区分什么是要事
- 时间管理矩阵：有效地活在第二象限

✚ 要事第一时间管理法

- 德鲁克时间管理四步法

模块六、应对压力，双赢思维

✚ 构建双赢人际关系的策略

- 什么是赢，我们要的是哪种赢
- 信任与情感帐户
- 协作的三个层次
- 为自己的选择承担责任
- 我们与他人的关系—互为供应商
- 内部客户思维

✚ 建立双赢心态

- 环境与双赢，建立良好的支持系统
- 换位思考与内部服务链条

模块七、提升情商，同理沟通

🌈 沟通是企业保持高效运转的核心途径

- 企业内沟通的意义和方式
- 企业内沟通的障碍
- 企业面临着三大挑战，改善组织效能
- 职场人士的心智模式
- 目标达成是关键，沟通是核心
- 思维定式：目标-沟通-流程-人-氛围
- 团队协作才能实现共赢，前提是有效沟通
- 通过七巧板游戏，理解团队、沟通、目标之间的关系，理解执行的逻辑顺序是：沟通力—思考力—行动力。

🌈 沟通从接收者开始

- 知彼解己是倾听的产物
- 自传式回应与同理心倾听
- 运用非口语行为传递意愿

🌈 不同层级人员的沟通

- 与上级沟通的要领
 - 角色：责任人、管理者、执行者
 - 汇报的要领
 - 请示的要领
 - 接受指示的要领
 - 如何做好与上级的协调？

- 平级沟通\跨部门沟通技巧

角色：供应商、合作者

跨部门沟通三原则

主动——跨部门沟通的第一要义

有效沟通的原则：信任、平等、互利

沟通与协作的五大思维

- 与下属沟通技巧

角色：管理者、领导者

认同原则

赞赏原则

批评原则

模块八、融合个性，团队合作

- ✚ 正确看待人和人之间的差异

- DISC 性格分析

- 高情商的人际关系模式是珍视差异

- 四种性格特征的优劣势分析

- ⊗ D（力量）型的优劣势分析

- ⊗ I（活泼）型的优劣势分析

- ⊗ S（和平）型的优劣势分析

- ⊗ C（完美）型的优劣势分析

- 如何与四种不同性格特征人员进行有效沟通

- ⊗ 结论先行、结果导向
- ⊗ 营造氛围，积极认可
- ⊗ 真诚相待，给予关怀
- ⊗ 逻辑鲜明，流程制度

🚩 突破冲突

- 测评：TKI 冲突处理模式测评
- 跳出冲突陷阱的 5 句话

模块九、自我提升，持续完善

🚩 不断更新的增长原则

- 自我更新的四个面向
- 不断更新，避免职业倦怠
- 最佳的自我投资策略

🚩 习惯的养成

- 见地 - 修证 - 行愿
- 打造持之以恒的学习力
- 成长是痛苦的：更新就是与自己斗争过程
- 综述：七个习惯的相互关系

模块十、课程总结

🚩 要带走的精华

✚ 要行动的要领

