

高效能人士职场提升七步曲

培训师：鞠佳

课程背景：

对于职场人士来说，如何高效率工作、提升思维层次、迅速获得成长，至关重要。本课程以七个步骤流程，帮助职场人士一步步塑造思维路径，形成高效率的成长渠道，助力打造职业化素养和能力。

本课程以世界畅销书《高效能人士的七个法则》为蓝本，七步曲按照逻辑层次为：积极拓展，目标明确，聚焦关键，换位思考，角色明晰，整合提效，持续成长。

学员群体：全体学员

课程形式：案例拆解+图形演示+理念讲解+思维拓展+情景互动

课程时长：1天

开篇思维构架

- ◇ 七大原则的整体结构图形
- ◇ 渐进步骤，层层推进
- ◇ 从底层发展向顶层的高效路径

一、积极拓展

- ❖ 个人远景的习惯
- ❖ 主动积极的力量
- ❖ 为自己行为负责
- ❖ 解决问题与改变途径
- ❖ 影响圈与关注圈
- ❖ 如何扩大你的影响范围

二、目标明确

- ❖ 今天的目标，决定了哪里是你的起点
- ❖ 先拟出愿景和目标，以此塑造未来
- ❖ 耶鲁大学实验：目标的影响
- ❖ 全力以赴，个人使命与团队使命
- ❖ 如何善用你的左右脑

三、聚焦关键

- ❖ 个人管理的习惯

- ❖ 二八法则与关键聚焦
- ❖ 确认优先级
- ❖ 时间管理四象限的特点
- ❖ 有效授权的诀窍

四、换位思考

- ❖ 站在他人的角度做好双赢
- ❖ 人际交流的多种类思维
- ❖ 双向传播的沟通
- ❖ 做好一个聆听者
- ❖ 利人利己的要领
- ❖ 如何实现工作价值的更大化

五、角色明晰

- ❖ 清楚定位自己、定位他人
- ❖ 一个重要概念：情感账户
- ❖ 沟通的有效策略
- ❖ 同理心沟通步骤

- ❖ 高情商反馈策略
- ❖ 与上级、平级、下级的沟通

六、整合提效

- ❖ $1+1 > 2$ 的精髓
- ❖ 有冲突才有收获
- ❖ 短中见长之术
- ❖ 集思广益的思维路径
- ❖ 差异性与创造性
- ❖ 第三种选择思考

七、持续成长

- ❖ 养成持续更新的习惯
- ❖ 不断更新的成长原则
- ❖ 最佳的自我投资策略
- ❖ 能力-意愿-价值：三叶草循环成长模型
- ❖ 对自我的定位与能力价值积极反馈