

《蜕变-四够修炼》

心智模式是一个人在做事之前的假设和判断。每个人都具有心智模式，它决定了我们观察事物的视角和做出的相关结论；并指导我们思考和行为的方式。四够淬炼的目的就是淬炼做成难事的心智模式，帮助学员克服工作和生活中的障碍！

>> 课程对象

- 高潜后备人才、中高层管理人员和中高层专业技术人员

>> 针对痛点

- 面临工作中的挑战，员工普遍存在把问题归结到市场环境、公司制度、其他部门推诿上，而忽视了在问题面前，我可以做什么！
- 遇到难事中的各种复杂关系与结构，不知道什么是“表象”什么是“根本”，非常忙碌的处理各种问题，却没有抓到根本抓到重点。
- 纸上谈兵的时候长篇大论，实际解决问题的时候往往不能奏效。



难事做成的四够心智

>> 课程目标

- 遇到难事，外因内因都有，学员更多的认同“内求”
- 遇到难事，不仅能找到“原因”，而且找到“根因”
- 遇到难事，不仅要“纸上谈兵”，而且要“搞定”。

>> 课程大纲

导言 难事做成的心智模式	觉察 延迟评判 感受接纳	够爱 爱自己爱人 同欲共赢	够损 为道日损 直击根本	够二 二八法则 要事第一	够狠 快速迭代 誓达成果	知行合一
<ul style="list-style-type: none">• 四够解释：定义、内在关系和来源• 案例讨论：“曾国藩打仗”和“肖申克救赎”• 自我测试：四够自我评估• 你带来的“难事”是什么？（全程围绕难事进行）	<ul style="list-style-type: none">• 实践故事：从东方圣贤到硅谷精英• 科学实验：觉察如何改变我们• 觉察方法：静中觉/动中觉/人中觉• 应用场景：觉察在工作和生活中	<ul style="list-style-type: none">• 爱自己:从长期欲望到短期目标• 你的痛痒-“难事”可以给你带来什么？• TA的痛痒：培养同理心的方法• 同欲共赢：“难事”中的利益相关方矩阵分析和痛痒对策• 情绪管理：从3F情绪管理到3A情绪管理	<ul style="list-style-type: none">• 画鱼骨，找到难事的“要因”• 剥洋葱，找到难事的“根因”	<ul style="list-style-type: none">• 立矩阵，确定解决“难事”的策略• 切土豆：把“难事”的策略转化成任务清单• 炖青蛙：如何干掉重要的但你不喜欢的任务	<ul style="list-style-type: none">• 从目标到计划：难事的PDCA• 如何转换难事实实施中的障碍• 虐身虐心：“有诺必践”活动	<ul style="list-style-type: none">• 二次四够评估• 30天把难事做成的作战地图• 评选颁奖