

# 《高效能时间管理与效能提升》

## 【课程背景】

每个人都拥有完全相同的时间资源——每天 24 小时，每年 365 天，但每个人的工作效率和工作业绩却 很不一样。原因何在？重要原因之一，就是不同的人，对时间资源的认识不同，时间管理的能力也不一样。事实证明，管理好时间，能大幅度地提升职业人士的工作效率和工作业绩，时间是所有人取得成功的必备要素之一。因此，每个人都应该学好时间管理，企业则应该集中对干部和员工进行时间管理的主题培训，以帮助干部和员工提升工作绩效。本课程旨在帮助学员认识到时间管理的重要性，管理个人时间与做好工作计划,从而提升工作效率，产生较好的工作效益。时间是最宝贵的本钱，所有的成功人士都将时间视为比金钱更重要的资产。如何成为一位管理时间和工作效率的高效人士，在工作中达到事半功倍的效果？请与我们共同体验和分享《时间管理与效率提升》课程。

## 【授课时长】

2 天(12 小时)

## 【课程收益】

- 认识时间管理和工作效率的关系;
- 发现时间管理的不足点;
- 提升时间管理的技巧,提高工作效率;
- 有十五种实用时间管理工具带回企业落地;
- 充分了解时间管理的重要性，统筹安排、利用时间，提高自己的工作效率。

## 【授课对象】

企业中层干部和基层主管骨干

## 【授课方式】

理论讲授 40%、落地练习 30%、互动案例讨论 20%、经验分享、答疑 10%

## 【课程大纲】

### 第一章 认知时间管理

#### 一.定义

- 视频《时间都去哪了》案例导入：时间为什么很重要
- 时间管理目的

□ 时间管理最重要的功能是

## 二. 时间管理历史

□ 第一代时间管理：备忘录型

□ 第二代时间管理：简单计划型，时间管理法分析

□ 第三代时间管理：操之在我型，时间管理法分析

□ 第四代时间管理法：个人管理，倒着看四代时间管理

## 三. 时间管理认知及要素

□ 价值观 VS 时间管理

□ 时间管理的三大要因

□ 效率 V.S 效能

□ 时间管理自律性、集中性、协作性

## 第二章 时间管理必要性和管理障碍

### 一、时间规划的重点是什么？

### 二、浪费时间的个人原因

□ 时间管理自我评量

□ 时间管理矩阵图

□ 行事的轻重缓急与时间配置

### 三、时间管理障碍

□ 1. 找出时间的小偷

□ 2. 有效处理干扰的方法

□ 3. 电话干扰的处理方法

□ 4. 有效运作会议的方法

□ 5. 有效沟通与时间管理

□ 6. 清单化与标准化

## 第三章 时间管理原则与模型

### 一. 原则--目标的重要性

#### 1. 目标 Smart

□ 原则 1：具体明确 (Specific)

□ 原则 2：能够衡量 (Measurable)

□ 原则 3：可以实现 (Acceptable)

□ 原则 4：切实可行 (Realistic)

□ 原则 5：设定期限 (Time Bound)

#### 2、有序原则

#### 3、20/80 原则

#### 4、时间管理四象限

### 二、时间管理模型运用

□ 时间管理模型介绍

□ 定义你的目标与角色

## 第四章：实用的十五种时间管理工具方法

### 一、目标管理法

### 二、善用管理工具

### 三、善用便利贴

### 四、颜色管理

### 五、工作时段分配法

- 六、 时间管理的利器：To-DoList
- 七、 工作流程专业化
- 八、 7.80/20 法则与减少重覆工作
- 九、 ABC 法则运用
- 十、 要事第一

.....

## 第五章 时间运筹技巧与业余时间管理

- 一、 并行工作模式
- 二、 串行工作模式
- 三、 并行串行如何兼顾
- 四、 业余时间管理
  - 一个人有什么成就看业余时间安排
  - 八小时外决定你成为什么样的人
  - 别休息太久，后面的人会追上来
  - 业余时间的“要事”是什么
  - 特殊的人生算式
  - 理解时间大于金钱
  - 实现自我更新和完善提高
  - 总结：管理时间就是“舍得”
  - 选择的重要性--人生因选择而不同

## 第六章 善用时间提升效率

- 一、 会议时间管理
- 二、 应酬时间管理
- 三、 学会拒绝
- 四、 学会休息
- 五、 竞争中的时间战术

课程补充---课程落地练习的部分工具：

- 任务管理软件
- 任务排序表
- 普瑞玛法则
- 流程图
- 马云建议的工作习惯
- 多种提高效率工具和图表
- 好报告的一个范例
- 工作日记
- 最新软件“时间广场”
- 每周时间开销清单
- 工作任务表
- 日事计划表
- 日清自检表……

课程总结、回答学员问题、拷贝资料

- 备注

在合作中，本大纲会根据客户的实际需要，进行修改，增减课程内容。

