

# 时间管理六脉神剑

## 一、六脉神剑之：什么是时间管理

- 1、时间与时间四特征
- 2、时间管理的本质（一周时间管理情景模拟）
- 3、整理、整顿与时间管理（中药店与古人管理之道）

## 二、六脉神剑之：价值观与目标

- 1、时间管理五步骤
- 2、目标重要性与目标管理
- 3、目标管理五要素与 SMART 原则
- 4、基于价值链分析的目标管理（思维导图运用）

## 三、六脉神剑之：任务管理 80/20 法则

- 1、任务类型
- 2、帕雷托原则与应用
- 3、四象限管理法

## 四、六脉神剑之：自我时间管理

- 1、自我认识与类型评估（MBTI 测评）
- 2、提高个人时间效率的四大方法
- 3、动态时间管理——工作地图（演练如何编制日程表）

## 五、六脉神剑之：时间管理规划

- 1、结果思维、如何有效出结果（基于结果的执行计划工具表）
- 2、流程设计、调整与简化（流程优化工具及体验）

3、6W2H 计划评估

## 六、六脉神剑之：时间管理经验分享

1、充分利用记事本

2、善用零星时间

3、背包原则

4、逆势操作

5、给您的建议