

# 升级最高版本的自己——时间管理

## ——像经营企业一样经营自己

张媛

### 【课程背景】

不管是针对一个组织还是个人来说，时间管理能力，都是最基础的能力，是统筹，计划，安排和执行等多种能力的综合体现，一个没有效率和产能的组织是不可能带来好的结果和产出，也不能想象如何实现自己的目标。

但是在实际工作中，很多人被严重的拖延症困扰，效率低下，自我管理能力差，缺乏自律性，生活习惯不健康，晚睡，缺乏运动等，身体处于能力匮乏状态，引发焦虑，自责，内疚的恶性循环。

### 【课程目标】

- 了解时间管理的实质，时间管理四段位
- 领悟效率提升的作用，拜托拖延，学习，应用，落地，提升效率的工具，方法。
- 理解时间管理的基础，理解五大能量管理系统提升产能，能够应用工具，现场落地能量提升方法
- 理解效益的管理学概念，在时间管理和个人管理中注重效益和投入产出比，掌握两大工具，以及相关落地工具。
- 理解时间管理的最高境界是价值投资和人生战略规划，学习制定高空目标和目标九宫格，思考价值选择概念。
- 改变心智模式，改变习惯，收获高效人生。
- 

### 【课程特点】

课程讲授+情境呈现+案例分析+圈子互动+工具落地

### 【课程大纲】

**时间管理，就是人生经营时间管理，就是人生经营**

**互动：时间都去哪了**

**1：像经营企业一样经营自己**

- 时间管理就是人生投资
- 时间管理就是人生经营
- 时间管理就是人生管理

**2：时间管理四段位**

- 人生四段位
- 时间管理四段位 效率、效能、效益、价值

**3：职场发展五维模型**

- 定位
- 思维
- 素养
- 能力

发展

## 第一模块：效率——立竿见影的时间管理——节约成本

### 1：抓住你的时间窃贼

- 时间都去哪了？
- 德鲁克的时间盘点法
- 工具：纸笔，时间盘点表与 APP

### 2、战胜拖延症

- 你只擅长两件事——一拖，再拖
- ✓ 拖延症重度患者的一天
- ✓ 拖延症，时间管理的第一大杀手
- 拖延症的病因
- 拖延症的药方
- ✓ 西医疗法：象限整合，时间交替，化整为零+瑞士奶酪
- ✓ 中医疗法：系统提升自控力，圈子加坚持，运动+冥想

### 3、专注——青蛙土豆炖青蛙

- FUCOS，成功第一要素
- 每天吃三只青蛙
- 运用番茄钟

### 4、分类——不能分类，就不能管理

- 收集，排程与执行
- 日程表与情境清单

### 5、统筹——错峰 检视与规划

- 少有人走的路
- 每日计划与检视——每日排程与晨间日记
- 三思而后行

### 6、规范——5S 与固定节律

- 5S 物品管理
- ✓ 时间隐性杀手——找东西
- ✓ 5S 管理法
- ✓ 清理电脑文件箱
- 确定固定节律，创造时间区
- 规范时间，开启线上人生。

### 7、简化——极简生活 空生秒有

- 极简生活
- 简化物品和衣橱
- 简化你的社交

简化你的思想——冥想

## 第二模块：效能——时间管理的基石——增加收入

### 1：产出与产能

- 时间管理的基础是精力管理
- 维护产出与产能的平衡
- 身体能量与五行
- 管理你的节律

### 2：良好的睡眠

- 晚睡的危害
- ✓ 什么时间睡，比睡多久更重要
- ✓ 皇帝内经的养生智慧
- 为什么我们不能早睡
- ✓ 从心理学看晚睡的原因
- 开启线上人生——美好的一天从早睡开始
- ✓ 如何深度睡眠
- ✓ 利用睡眠工具 睡眠 APP
- ✓ 冥想 安神加运动

### **3：稳定的情绪**

- 情绪与能量 时间管理的最大隐性杀手
- 如何调整情绪
- ✓ 识别压力，马上行动
- ✓ 运动和冥想

### **4：适量的运动**

- 运动的目的仅仅是健康吗？
- 健康 活力与能量
- 找到你的运动方式
- 简爱跑步法
- 跑步的前中后

推荐工具：悦跑圈 keep

### **5：丰富的体验**

- 如何度过你的周末
- 旅行的意义

### **6：均衡的饮食**

- 简单 精致 营养 适量
- 饮食的顺序
- 3333 饮食原则

推荐工具：薄荷

互动：制做能量五行图

## **第三模块：效益——人生就是将本求利——如何经营**

### **1：人生就是将本求利**

### **2：认识几个重要的财务概念**

- 成本
- 效益
- 边际效益
- 沉没成本
- 机会成本

### **3：提升时间效益的两大工具**

### **4：20-80 时间管理法**

- 什么是 20-80 法则
- 20-80 法则的应用

互动：20-80 时间管理法

### **5：四象限时间管理法**

- 四象限时间管理法的含义
- 逃离时间黑洞——百慕大三角
- 个人管理四步骤
- 四象限时间管理法落地工具

互动:四象限时间管理法

#### 第四模块：价值——时间管理的最高段位——战略投资

##### 1：什么是“价值”？

- 时间管理的最高段位是战略投资和人生选择

##### 2：如何选择“事”——目标管理

- 5000米高空的目标
- 目标九宫格
- 跑道和计划

互动：设定目标九宫格

##### 3：如何选择“人”——价值标准