

# 高效能人士的时间管理

---

## 课程背景：

时间是一种特殊的资源、人类最稀缺的资源，也是人类浪费得最多的资源。欧洲人开发一款新冰箱需要两年，日本人和韩国人开发一款新冰箱要一年，海尔人三个月开发出 25 款新冰箱！海尔用 14 年走完了他们的师傅德国人认为他们至少要用 50 年才能走完的路！1 天的时间对企业来说值多少钱？我们无法估算！高效的职业人士有一个共同特点，他们都是管理时间的高手；浪费时间即浪费生命，因为时间是生命组成的材料；管理者管理、利用好自己的时间不是难事，而怎样管理未来的时间、怎样管理利用好下属们的时间？这才是最重要的！

---

## 学习目标：

- ✓ 使与会者认识时间，认识时间的价值；
  - ✓ 使参训者掌握节省时间，避免浪费时间的技巧；
  - ✓ 认识四代时间管理，特别是第四代时间管理，把握各象限工作活动的做法；
  - ✓ 认识授权对高效工作的重要性，掌握授权的方法与技巧；
  - ✓ 通过互动的学习，解决如何提升组织效率的问题；
  - ✓ 使与会者掌握科学规划、设计工作的方法与技巧；
  - ✓ 认识四代时间管理，配合企业，以人为本管理时间(人的价值观统一)，作好系统的而非个人的时间管理
- 

## 课程特色：

实战型职业培训师，一位娓娓道来的讲述者，一位鞭辟入里的评论者，一位语惊四座的实战家，一位引领前沿思潮的导师，功底深厚，专注投入；以学员为中心，采用讲授、案例研究、情景模拟、游戏体验等现代互动式学习方式；理性了解与感性认知二者巧妙结合，学员适当笔记，既消化课程又在快乐中接受——卓越的培训效果。

---

## 课时安排：6-12H (1-2 天)

---

## 课程大纲

### 第一单元：时间，人类最稀缺的资源

#### 一、时间的概念

1. 时间的定义
2. 时间的四项特性

情景案例：银行每天早晨向你的账号拨款 8.64 万元，你该以何种态度去花这些钱？

#### 二、时间的价值

- 1、计算（以 70 年计算，人的一生大约有 25000 多天，合六十多万小时……）你已用去多少天，还剩下多少天？你的第一感受？
- 2、计算：我的时间价值是每天？元、每小时？元、每分钟？元？

### 第二单元：时间管理的理论与实践

#### 一、什么是“时间管理”？

#### 二、时间管理理论：四代时间管理

##### 1、四代时间管理

案例分析：对小王的工作定位，并分析其工作现状

## 2、时间的四象限管理法

### 3、问题与措施

#### (1)把握各象限工作活动

#### (2)有效运用工作日程管理表

情景冥想：假如今天是我生命中的最后一天

### 3、各代时间管理理论适用范围

## 第三单元：时间管理的基本法则与技巧

### 一、浪费时间的主要原因

#### 1、浪费时间的主观原因的八种表现

经典案例：贝尔在研制电话时，另一个叫格雷的也在研究。两人同时取得突破。

但贝尔最终一举成名，誉满天下，同时也获得了巨大的财富。为什么？

经典案例：美国伯利恒钢铁公司总裁查尔斯·舒瓦普向效率专家维·利请教“如何更好地执行计划”的方法，舒瓦普说那是他一生中最有价值的一课。这一课的内容究竟是什么？

情景案例：现代企业里的“老农现象”

#### 2、浪费时间客观原因的三个现象

### 二、时间管理的三项基本原则

#### 1. 明确目标

制定目标须遵循的六个特征

#### 2. 有计划有组织地进行工作

案例研究：山田本一的马拉松冠军

#### 3. 合理地安排时间

经典案例：凯利·穆尔发现了什么呢？

### 三、时间管理的“七项铁律”

### 四、时间管理的10个技巧

## 第四单元：以人为本的团队时间管理

### 一、回顾前述有关内容

#### 1. 第四代时间管理

#### 2. 各代时间管理理论适用范围

### 二、用价值理念统一队员言行

#### 1、合作做事

##### (1)天堂与地狱的区别

##### (2)企业团队合作的基础

#### 2、敬业忠诚

经典案例：当福特请他加盟时，却被他拒绝了，为什么？

#### 3、责任意识

看电影：多了一颗螺丝帽

##### (1)责任的概念

##### (2)对待责任的积极态度

#### 4、终身学习

##### (1)学习的必要性

##### (2)培养快速学习的能力

#### 5、不找借口

自由问答、互动