
拼图化时间管理

——有效管理您的碎片化时间

在移动互联网大为发展的今天，我们一切都被碎片化了——碎片化的阅读，碎片化的社交，碎片化的新闻，碎片化的传播，碎片化的时间…….简而言之，我们的时间、精力，社交，我们生活中的一切，乃至我们的生命。都被碎片化了，几乎我们所有人，都已经进入了一种碎片化生存状态。极度碎片化的时间，已经严重影响到我们的生活。传统的时间管理理论已经无法解决现有的问题。

吕天兴老师经过多年的探索与总结，创造性的提出了适应于新的，碎片化时代的。拼图化管理理论应运而生。拼图化时间管理理论有效的解决了，时间被极度碎片化的问题，运用大量的碎片化时间通过拼图化管理方式，有效合理的拼接在一起。

【课程目标】

认识并了解碎片化时间;

掌握碎片化时间管理的原则;

掌握碎片化时间管理的步骤;

学会用拼图化时间管理方式管理自己的碎片化时间，做好日工作计划;

【课程特色】

课程设计合理，条理清晰，案例鲜活;

互动+实战演练+分享+翻转课堂;

让每个学员都带着行动方案离开课堂;

【培训学员】

所有期望对自己的碎片化时间进行有效管理的人士

【课程大纲】

一、拼图化时间管理概述

1、“碎片化”了的时代

2、“碎片化时间”的误区

3、“碎片化时间”的管理的本质

4、拼图化时间管理理论

理论讲授、游戏带动.认识并了解碎片化时间和碎片化时间的危害;及如何才能管理好我们的碎片花时间;

认识解拼图化时间管理;

二、碎片化时间管理步骤及方法

1、碎片化管理步骤

1).记录时间走向

2).碎片化时间分析

3).碎片化时间管理

4).PDCA 循环改善

2、拼图化时间管理四化原则

减少化

消减计划外分割，减少碎片化的数量;

固定化

固定部分时间，固定部分事件;

熟练化

熟练掌握应对突发事件方法;熟练掌握使用碎片时间的方法;

休闲化

学会利用零碎的时间休闲放松翻转课堂

理论讲授

案例教学

工具展示

游戏带动

实操演练(学员自己的实际案例).掌握碎片化时间管理的原则;

掌握碎片化时间管理的步骤;

掌握碎片时间分析的方法和工具

课上分析并管理自己的碎片化时间

三、碎片化时代的日计划管理

1、日(工作)计划制定步骤;

1).列出任务清单

七何分析法

2).预估工作时间

预估总时间，并预留弹性时间

3).设定工作顺序

时间顺序，事件顺序

4).每日总结

每日核查，改善提升

2、日(工作)计划原则

重要性原则

要事优先做，要事集中做，要事经常做

科学性原则

黄金时间，批处理，多线程工作

可变性原则

计划要可以应对变化，有计划的变化

自主性原则

制定自己的计划，自己制定计划翻转课堂

理论讲授

案例教学

工具展示

实操演练(学员自己的实际案例).掌握制定日计划的原则;

掌握制定日计划的步骤;

掌握日计划的表格使用方法，并学会如何利用其制定日计划;

了解制定并执行日计划过程中的一些问题及应对措施;