

---

# 《时间管理》

主讲：佟伟富 老师

## 一、课程目标：

- ✓ 提升目标管理水平
- ✓ 掌握有效的计划
- ✓ 制定方法认识时间管理中的误区
- ✓ 掌握时间管理工具

## 二、课程时间：

**6H**

## 三、授课方式：

讲师讲解、模拟训练、案例分析、小组讨论等

## 四、课程大纲：

### 一、时间概念篇

- 时间是什么
- 认识时间的人生游戏
- 时间管理状态测评

### 二、日常时间杀手

- 主观层面的时间杀手
- 客观层面的时间杀手
- 认识自己的时间分配状况

### 三、如何实现高效时间管理

- 高效时间管理的真正含义
- 树立积极主动的工作态度
- 明确自己的目标
- 优先管理-真正的时间管理方法

### 四、如何制定有效目标

- 起点的错误：没有一个好目标
  - 目标的 SMART 原则
  - 设定目标的七个步骤
- 
-

---

## 五、从目标到计划

- 计划的好处
- 制定计划的基本要点
- 制定计划常见的错误

## 六、时间管理工具的使用

- 优先管理——第四代时间管理的矩阵
- 甘特图——计划与执行调整的有效工具
- 销售人员时间管理的有效工具——销售漏斗

