

分身有术——时间管理与工作效率提升

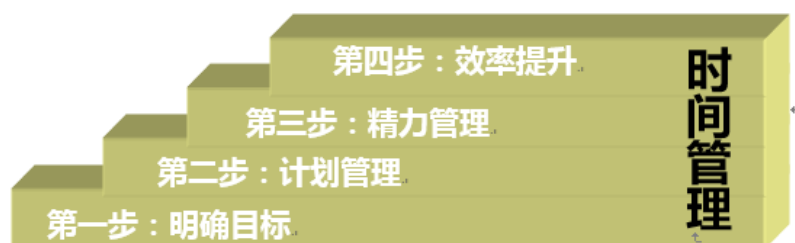
课程背景：

时间管理能力较强的人，可以利用有限的时间创造出无限的工作绩效；而时间管理能力差的人却可能空耗时间，甚至影响团队与企业的效率与效益。这就是为什么有些人天天加班却总是完成不了工作，而有些人却能利用上班时间就创造出良好工作效益的重要原因！为此，本课程从时间管理问题谈起，与学员一起分享时间管理的经验，讨论和提出时间管理的相关方法技巧。

课程收益：

- 了解时间的真谛，树立珍惜时间的思想；
- 掌握目标设定的方法与技巧；
- 掌握计划制订和管理的工具和方法；
- 学会应用精力恢复的方法和工具；
- 有效利用时间，提高工作效率及效能。

课程模型：



课程时间：2天，6h/天

课程对象：各级职责人士

课程方式：讲授，案例分析，工具演练，游戏互动，小组讨论

课程大纲

第一讲 明确目标和时间管理

一、目标管理的意义

1. 目标管理与时间管理的关系
2. 目标的作用

互动游戏：数数字

- 1) 彼得德鲁克、惠普创始人帕卡德名言
- 2) 比喻：方向盘、发动机、测试仪

二、目标设定的前期准备

1. 厘清现状
2. 目标思考的出发点

互动游戏：上级布置任务

3. 来自上级的目标准备四步骤

- 1) 重复
- 2) 重述
- 3) 询问
- 4) 确认

三、目标的设定

互动游戏：猜猜面积有多大？

1. 锚定效应——>取法乎上——>慈不掌兵——>定目标狠一点

案例：底特律教父，凯迪拉克、林肯的创始人亨利 利兰；乔布斯；马云；刘强东

案例：纺织女工的定额

2. Smart 原则

案例检讨

练习：符合中国人的套路：习惯表达

四、目标达成

1. 对自己“狠”一点（鼓掌游戏第一轮）
2. 激励有一定的效果，但不是万能的（鼓掌游戏第二轮）
3. 方法比激励更有效（鼓掌游戏第三轮）
4. 多次刻意练习

第二讲：计划管理与时间管理

一、计划与时间管理的关系

讨论：男性女性逛店购物谁更高效？——逛街难说谁高效，职场上有计划更高效

课堂练习：穿越到明年年底，您绩效考评优异，请找出您做的哪 3-5 件事情让您表现优异？

段子：初生婴儿离高考还有 6414 天——计划的前瞻性

讨论：计划没有变化快，还有必要做计划吗？为什么有？

- 1) 计划本身也是在统一思想、厘清资源、预演实施路径
- 2) 中间遇到变化，提前有计划方便我们对资源、他人的实时状况有个估计
- 3) 计划的有些模块可能还是能用的
- 4) 计划本身除了前瞻性，也要考虑备选性，plan B

二、计划的准备——目标细化

1. 时间维度分解

游戏：抓“三儿”

案例：儿玉泰介的秘诀

2. 任务行为分解

工具：目标体系展开图（策略解码）

案例：如何达成幸福生活；如何提高网店利润

注意：MECE 法则

三、计划的制订

1. 计划的类型

- 1) 随机型、重点型、归类型、项目型（推荐）

2. 计划制订步骤

- 1) 土豆
- 2) 青蛙
- 3) 番茄

案例讨论：这样的计划合理吗？时间“留白”的重要

工具：甘特图：现场演练——粉饰旧屋子

第三讲：精力管理和时间管理

一、轻重缓急

1. 重要和紧急的定义
2. 行事优先级（小组研讨）
3. 时间管理矩阵

4. 四 D 原则

- 1) 亲自做
- 2) 委托做

- 3) 延后做
- 4) 尽量不做

二、黄金时间

- 1.“找茬”帕累托原则（二八定律）
2. 找到自己的生物钟
3. 注意力管理

工具：番茄 ToDo

三、精力恢复

1. 快速“回血”

- 1) 小暂停

现场互动：手臂平举水瓶能举多久？

工具推荐：APP：7 分钟锻炼

- 2) 最快放松方法

现场操练

- 3) 最快静心法

现场操练

2. 睡眠

- 1) 小睡

下午开课前集体午休

工具：引导音频

- 2) 自我催眠四步法

- 3) 远离失眠

工具推荐：APP：享睡 Sleepace

第四讲：效率提升和时间管理

效率提升=增加时间厚度

一、潜意识化动作包

1. 人脑的系统 1 和系统 2

案例：计算 $1+1$ 和 $232*456$

2. 确定性工作潜意识化

视频案例：起床 5 分钟可以做多少事？

实例：开车时可以听音乐、聊天吗？

3. 潜意识化的第一步：标准化

研讨：常见可标准化的事务清单

二、借助工具

1. 工具的本质：折叠时间

举例：石头、衣服、蒸汽机、电脑

2. 工具的掌握

1) 请教

渠道：高手、百度、Google、知乎、必应、微博、Google、维基百科

2) 用

举例：如何提高做 ppt 的效率？

三、堵住时间漏洞

1. 巧妙拒绝

2. 排干扰 (Quiet An Hour)

3. 整理整顿 (清理桌面、电脑、居室)

四、应对拖延

1. 播种

2. 填充

3. 找律

4. 分解