

时间管理——烟草人员的素养

课程背景：

中国烟草要着力激发烟草企业活力，统筹推进，降库存、控成本、增税利，保持烟草行业经济运行在合理区间。作为烟草行业的员工们，始终坚持两个至上的原则，即“国家利益至上，消费者利益至上”，为烟草行业持续健康稳步的向前发展，在自己的岗位上争分夺秒，默默工作。

时间无处不在，它涵盖了我们所做的一切，浓缩了我们自己的存在和我们所知道的一切。时间是所有存在的事物的前进方向的流动，一种无限的持续的进步，每一秒都在吸收最后的东西，当我们在时空连续体中前进时消耗它。

随着市场经济的快速发展和改革，中国的烟草企业面临的压力也越来越大。烟草行业要准确把握重要战略机遇，看清方向、防范风险；作为行业的员工们要增强企业活力，把信心化为实干的动力，在繁忙的工作中，有序的安排好时间；使企业管理者、员工具有时间感，紧迫感，珍惜时间，管理好时间！

课程收益：

- 让企业员工了解时间管理的内涵
- 能找到时间损失的原因
- 掌握对时间管理的分析
- 提升员工的工作效率办事效率
- 掌握时间管理的基本技巧

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：企业中层管理者、员工

课程方式：



教师主讲 视频展示 小组讨论 现场点评 案例分析

课程大纲

第一讲：时间管理的发展

一、正确看待时间管理

1. 时间管理发展历程
2. 时间管理三大观念
3. 时间管理六个概念

二、掌握时间管理技能

1. 事项清单
2. 优先顺序
3. 安排与实施

学员互动：讨论如何掌握时间管理的技能

第二讲：时间与时间管理的内涵

一、时间与时间管理概述

1. 时间的概念
2. 体会时间
3. 时间特性
4. 现代时间管理理论
5. 伟人名人怎么说时间

二、时间需要管理

1. 什么是时间管理
2. 理解时间管理
3. 传统的时间管理观念

学员互动：能说出时间概念特性

第三讲：时间管理的分析

一、损失和耗时的分析

1. 时间损失分析
2. 耗时因素分析
3. 如何找到原因
4. 自我检查

二、提高个人成效的方法

1. 办公室的 5S 行动
2. 提高效率的三问法
3. 善用空闲时间
4. 时间管理法则
5. 赢得时间的锦囊妙计

案例分析：这些“时间杀手”是否就在你的身边

学员互动：讨论如何合理安排时间、利用零碎时间

第四讲：正确看待时间管理

一、时间管理的好处

1. 时间的机会成本
2. 时间管理的本质
3. 有效时间管理的好处

二、时间管理的障碍

1. 时间管理存在的误区
2. 时间管理的障碍分类
3. 时间失控的原因

学员互动：分小组写出关于时间的格言

第五讲：经典的时间管理方法

一、六点优先工作制

1. 目标管理
2. 优先原则
3. 时间限制
4. 今日事今日毕
5. 复杂的事情简单化
6. 简单的事情模式化

二、帕累托原则

1. 如何树立现代管理的时间观念
2. 职业生涯设计时间观与人生相关联

三、莫法特休息法

1. 按抽象与形象来分配时间
2. 按研究问题的不同角度分配时间
3. 按动静交替分配时间
4. 体力和脑力相互交替分配时间
5. 按工作和娱乐休闲交替分配时间

第六讲：掌握时间管理的要诀

一、拟一份当天的时间计划

1. 改善管理习惯—计划
2. 确定优先处理顺序
3. 通过计划帮您有效利用时间

练习：日工作计划

二、管理时间从身边的事做起

1. 开发时间领域—挤时间
2. 根据个人节律安排时间
3. 时间管理一些值得注意的要点
4. 个人行动计划整理出几条

三、你在按谁的时间表过日子

1. 为什么时间总会在不经意间溜走
2. 掌控你的生活，让每一天都不后悔

图片展示：重大事件发生在瞬间

课程回顾与总结

1. 通过教师主讲、视频展示、小组讨论、案例分析论，在轻松愉快的环境中学到知识；
2. 在深入理解和认识时间管理的基础上，对时间与时间管理的内涵，时间管理的发展，时间管理的分析，等进行提炼总结。
3. 总结分享，回顾当天所学内容，大家进行分享