

效能金字塔——时间与精力管理

课程背景：

在这个科技迅猛发展的时代，AI 崛起，越来越多人力将被科技取代，这样的时代背景下，职场人如何提升自身效能，创造自己的全然价值和不可取代的效能输出是每个职场人面临的课题。

工作节奏加快，工作任务的繁杂多变，令每一个职场人应接不暇，忙而无功，忙而无法令很多人身心疲惫。如何更有效的发挥效能，做好时间和精力管理，是每个职场人的迫切需求。同时企业竞争加剧，成本提升和利润角逐让企业更为关注单人劳动力的价值输出，个人效能与企业价值共赢共生，是我们时代的需求，不再盲干，苦干，疲惫，倦怠，是职场人共同的渴望，也是企业整体绩效提升的保障，本课题聚焦解决效能提升，做好传统意义的时间和精力管理，助力企业和个人事半功倍的提升绩效。

课程收益：

- 掌握效能管理金字塔；
- 掌握效率提升的工具；
- 了解自我效能提升的关键点和方法；
- 学会根据自己的时间节律来管理时间和效能；
- 学会在随时被干扰的互联网时代管理时间，提升效能；
- 使学员学会建立个人与组织共赢的工作策略；
- 使学员在多项重要目标冲突时，有能力采取最有效益的取舍。

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：知识工作者、白领员工、骨干员工、储备干部等致力于提升工作效能的个人

课程方式：理论讲授+案例分析+互动游戏+实践练习

课程大纲

导入：

互动游戏：时间剪尺

1. 你的有效时光资源

一、时间管理的认知

1. 时间的四大特征

2. 时间的基本特性

讨论：我们管理的究竟是什么

案例分析：自我效能是如何浪费的

互动游戏：时间感的测试

第一讲：效能管理之基石——体能管理

讨论：你了解自身的体能么

一、体能的两大要素

要素一：运动方式

要素二：饮食结构

1) 人体七大营养素

2) 合理膳食的原则

二、体能之劳逸结合

1. 作息规律的制定

2. 睡眠时间的管控

第二讲：效能管理之驱动——心态的养成

一、影响效能——四种不良心态

案例分析：职场中的老江湖

1. 没有计划
2. 不肯改变
3. 放弃驱动
4. 依赖环境

二、效能管理——正确心态

案例分析：忙而无功的李经理

1. 可以改变
2. 愿意改变
3. 调整认知

互动讨论：你的时间价值是多少

4. 培养自我效能感

- 1) 寻找刺激点
- 2) 认知调整点
- 3) 实践输出点
- 4) 积累经验值

练习：自我效能提升计划

三、心态管理——情绪控制

1. 影响效能的情绪分析

- 1) 情绪类别
- 2) 产生情境

2. 情绪控制训练

- 1) 认知训练
- 2) 呼吸训练

练习：带领呼吸练习

3) 能量训练

练习：能量源收集

第三讲：效能管理之导航——价值观的明确

一、价值观在效能中的作用

1. 时间效益系统
2. 价值观在这里的含义
3. 自身的价值序列

二、价值和目标的意义

讨论：目标，它是如何驱动你的？

- 1) 从知道到做到的卡点
- 2) 目标驱动——象与“骑象人：复杂工作趣味化
- 3) 你的生命罗盘和目标
- 4) 不同阶段目标的优先级排序

练习：生命罗盘形状

视频案例：李开复的蜕变

1. 不同目标对不同性格的驱动

互动游戏：你的时间感
互动游戏：效能管理方式匹配推荐

第三讲：效能管理之提升——效率的锻造

一、紧急与重要性分析

1. 四象限分析的标准和判定步骤
2. 四象限法的新要点解读
 - 1) 何时首先运用一象限
 - 2) 何时首先运用二象限
 - 3) 哪个象限安排事务最多

练习：四象限法事务分配表

3. 情景化——四象限法

- 1) 轻重缓急四象限矩阵演练
- 2) 个人与企业双赢共生

二、AI 时代——如何提升效率

1. 几代时间管理方法的沿革
2. 自我时间统计——撰写工作/生活日志
3. 寻找自己有价值的时间段
4. 寻找自身有价值的事件
5. 时间管理 APP 推荐

三、互联网时代——效率必杀技

1. 新 8020 法则的应用

讨论：你适合发展哪种 8020 策略

2. 互联网时代的碎片时间管理

- 1) 寻找自身时间节律
- 2) 突发事件处理
- 3) 缩短计划外时间
- 4) 培养说“不”的能力
- 5) 规避拖延
- 6) 规避自身的时间黑洞
- 7) 加减乘除法

3. 高效心流状态的养成

互动：心流状态的分享

- 1) 进入心流状态的策略

练习：碎片时间管理计划

第四讲：效能管理之大成——习惯的形成

一、习惯形成的要素

1. 认识习惯的价值
2. 认知——提高自我效能感
3. 重复——自发成习惯

二、如何固化行为——形成习惯素养

1. 目标设定
2. 流程清晰
3. PDCA 在效能管理中的应用

【课程回顾、总结、行动计划】