

时间与精力管理

课程背景：

你是否在繁忙的工作当中，总感觉时间不够用、精力顾不过来？每天都精疲力尽却仍然无法完成自己的目标？感觉忙碌到了极限，却仍在疲于应对忙不完的事情，感觉自己就像一个齿轮，不停地旋转，陷入了恶性循环：工作永远做不完，没有自我学习的时间，陪家人的时间越来越短，身体状况每况愈下，感觉焦头烂额、分身乏术，疲惫不堪……

时间对每个人都是公平的，但每个人所能掌控的时间和调动的精力却是不同的。《时间与精力管理》课程，将帮助学员在高压竞争的环境下合理安排时间，有效调动精力，在工作和生活中取得上佳表现。

课程收益：

- 培养学员正确的时间管理观念，合理规划，高效利用时间
- 掌握实用有效的时间管理工具和工作方法，改变拖延习惯，减少工作延误
- 帮助学员树立正确的精力管理理念，科学管理自己的精力资源
- 掌握四个维度的精力管理方法，保持高效的精力投入，助力个人和组织发展
- 帮助领导者有效支配自己的时间精力，同时调动、集中、投入以及恢复、增强团队精力，激发士气

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：全员

课程方式：行动学习工作坊、情景互动教学，小组研讨、角色扮演

课程特色：

- 结构化思考：思路清晰，有效表达
- 情景化互动：实战互动，寓教于乐
- 口诀化记忆：口诀提炼，语言生动
- 系统化实施：系统呈现，分段实施
- 工具化落地：工具运用，实效落地

课程大纲

导入：我们筋疲力尽的生存状况

案例：职场女性的一天

第一部分：时间管理

讨论：四代时间管理理论的演进

第一讲：管理心态——正确理解时间的公平性和不可逆性

一、时间的认知

1. 时间是我们最宝贵最稀缺的资源

视频：时间

2. 想要提升效率，管理时间，最重要的不是技巧，而是转变心态

工具：1440提示牌

二、将真正重要的事融入你的生活

1. 总是会有更多事情要做

2. 把时间花在值得做的事情上

三、帕累托法则

1. 寻找捷径
2. 把最重要的事情做到极致
3. 提升核心技能，不要试图掌握一切
4. 将 80% 时间放在最重要的 20% 的目标和工作上来

第二讲：管理事件——事件的多样性和可规划性

一、收集待办事项——定期清理你的大脑缓存

1. 维珍效率法
2. 随时收集待办事项，记录灵感方案

二、制作待办事项卡——规划时间还是规划事件

练习：规划“周末日程表”

1. 两种规划方法：“时间-事件”与“事件-时间”
2. 根据日程表来做事而不根据任务清单

三、四象限——要事优先原则

1. 什么是“要事”
2. 从“时间线”到“时间象限”的演变
3. 紧急性驱动与重要性驱动的心理归因
4. 吃青蛙定律

练习：下周工作分配

四、找出“核心思考区间”——连续性原则

1. 任务分解“三明治模型”
2. 保证任务“核心思考区间”不中断

第三讲：管理习惯——习惯的可控性和可变性

一、克服可恶的拖延的六大法

- 拖延症克星之一：时间旅行
- 拖延症克星之二：痛苦和愉悦
- 拖延症克星之三：可靠的同伴
- 拖延症克星之四：奖励和惩罚
- 拖延症克星之五：向理想的自己进发
- 拖延症克星之六：不要完美的目标

练习：痛苦愉悦的具象化法则

二、减少恼人的干扰三种方法

案例：小王的上午

1. 番茄钟
2. N 分钟沙漏
3. 时间管理 APP

三、学会勇敢说“不”

方法：如何拒绝

第四讲：管理时间——有效提高时间的利用效率

一、黄金三小时法则

二、4D 法则——可控的时间与不可控的时间

1. DROP IT 学会舍弃

2. DELAY IT 适当拖延
3. DELEGATE IT 委派他人
4. DO IT 亲力亲为

三、321-0 邮箱管理法

第二部分：精力管理

第一讲：精力管理认知——个人最高阶的资源管理

一、精力管理三种模式

1. 日常模式：支出和补充
2. 压力模式：透支和修复
3. 极限模式：储备和衰竭

二、精力管理四要素——精力金字塔

- 要素一：身体——以数量计，从低到高
 要素二：情感——以质量计，积极和消极
 要素三：思想——在理性与感性之间平衡
 要素四：精神——富有责任意识和奉献精神

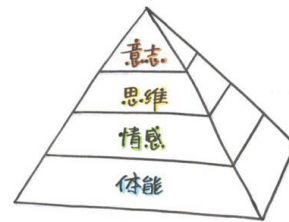
三、精力管理四原则

- 原则一：调动精力金字塔
 原则二：钟摆式运动，周期性补充精力
 原则三：突破舒适区，提高承受力
 原则四：养成习惯模式，做出真正改变

四、习惯养成三步骤

- 步骤一：确定目标
- 步骤二：面对现实
- 步骤三：采取行动

管理时间
 更要管理精力



—精力金字塔—



第二讲：精力管理启动——释放你的小宇宙

一、身体管理：添柴加火——强大你自己

1. 遵循生命节奏：深呼吸
- 练习：腹式呼吸、正念呼吸
2. 调整饮食方式：科学饮食
3. 调整生理周期和睡眠

调查：睡眠时间

技巧：早睡仪式、快速入睡法

4. 进行有节奏地锻炼
5. 合理休息

二、情感管理：将威胁转化成挑战——处理人生中的“大石块”

1. 给自己时间做真正喜欢的事

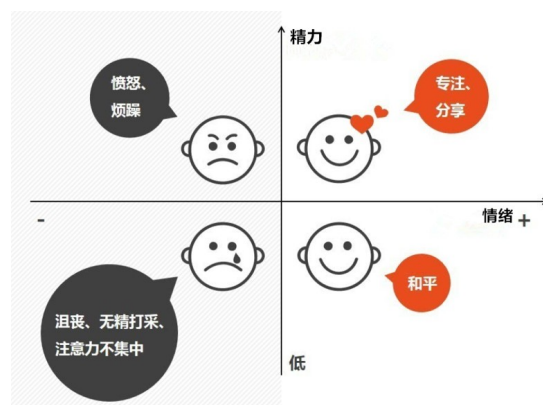
案例：乾隆花园

2. 精力情绪四象线

3. 让人际关系促进精力再生

- 1) 正确理解“情绪”
- 2) 几种典型情绪的特征
- 3) 情绪沟通理论及方法

案例：老公爱看球



演练：周末陪儿子

4. 积极扩充情感容量，增强情感承受力

案例：灾后重建

5. 学会接纳不同的情感，为情感账户存款

练习：渐进式放松训练

三、思想管理：重塑大脑——专注力与条理性

1. 积极和消极的想法

2. 工作中常见的混乱

3. 如何专注与集中：时间的规划、目标的梳理、防干扰

4. 利用钟摆性提升创造性

案例：达芬奇

练习：冥想与专注

常用的思维工具：思维导图

游戏：左右脑切换

四、精神管理：知道自己为什么活着——破茧而出的力量

1. 和最坚定的价值观产生联系

2. 超越自身利益为目的

案例：员工奉献

3. 心灵成长的探索

4. 心灵的蜕变，让生活变成一种乐趣

互动：我是谁

第三讲：精力管理的养成——卓有成效的训练方案

一、精力养成的两大路径

1. 成长和发展是自下而上（身体-情感-思想-精神）

2. 变化是从上到下（精神-思想-情感-身体）

二、精力养成的三大法

1. 形成自己的使命宣言——人生目标的确定

1) 目标三要素：积极的、内在的、超越自我的

2) 让行为符合价值观

2. 面对现实——自动防御系统和理性系统

3. 形成良好的仪式习惯

案例：职场精英小罗的新生活