

# 时间管理

——像经营企业一样经营自己

## 【课程背景】

不管是针对一个组织还是个人来说，时间管理能力，都是最基础的能力，是统筹，计划，安排和执行等多种能力的综合体现，一个没有效率和产能的组织是不可能带来好的结果和产出，也不能想象如何实现自己的目标。

但是在实际工作中，很多人被严重的拖延症困扰，效率低下，自我管理能力差，缺乏自律性，生活习惯不健康，晚睡，缺乏运动等，身体处于能力匮乏状态，引发焦虑，自责，内疚的恶性循环。

《时间管理——像经营企业一样经营自己》来自于张媛老师的系列课程《升级最高版本的自己》，将时间管理，与企业管理的概念和理念进行融合，从时间管理的四个段位——效率，效能，效益和价值四个层面，层层推进，从效率提升工具，到人生价值选择，融合企业管理，心理学，传统中医智慧，心灵成长等学科，将时间管理从节约成本——效率，到增加成本——效能，进而将本求利——效益，最后战略选择——价值四个管理维度，进行了深入细致的解读，道法术器用五个层面解决时间管理问题，有高度，可落地，帮助学员改变心智模式，开启高效人生。

## 【课程收益】

- 了解时间管理的实质，时间管理四段位
- 领悟效率提升的作用，拜托拖延，学习，应用，落地，提升效率的工具，方法。
- 理解时间管理的基础，理解五大能量管理系统提升产能，能够应用工具，现场落地能量提升方法
- 理解效益的管理学概念，在时间管理和个人管理中注重效益和投入产出比，掌握两大工具，以及相关落地工具。
- 理解时间管理的最高境界是价值投资和人生战略规划，学习制定高空目标和目标九宫格，思考价值选择概念。
- 改变心智模式，改变习惯，收获高效人生。

【培训对象】 全体员工

## 【课程特点】

课程讲授+情境呈现+案例分析+视频点评+游戏互动

知识点	内容
时间管理，就是经营人生。	1：像经营企业一样经营自己。 2：时间管理四段位：效率、效能、效益、价值 3：职场发展五维模型
第一模块：效率——立竿见影的时间管理	1：抓住你的时间窃贼 2、战胜拖延症 3、专注——青蛙土豆炖青蛙 4、分类——不能分类，就不能管理 5、统筹——错峰 检视与规划 6、规范——5S 与固定节律 7、简化——极简生活 空生秒有
第二模块：效能——时间管理的基石	1：良好的睡眠 2：稳定的情绪

	3：适量的运动 4：丰富的体验 5：均衡的饮食
<b>第三模块：效益——人生就是一场将本求利</b>	1：经营你的人生，如何将本求利 2：认识几个重要的财务概念 3：提升时间效益的两大工具 4：四象限法 5：2080法
<b>第四模块：价值——时间管理的最高段位与境界</b>	1：什么是“价值”？ 2：如何选择“事”——目标管理 3：如何选择“人”——价值标准

<p><b>时间管理，就是人生经营。</b></p>	<p><b>互动：时间管理上需要解决的问题</b></p> <p><b>1：像经营企业一样经营自己</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 时间管理就是人生投资</li> <li>➢ 时间管理就是人生经营</li> <li>➢ 时间管理就是人生管理</li> </ul> <p><b>2：时间管理四段位</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 人生四段位</li> <li>➢ 时间管理四段位 效率、效能、效益、价值</li> </ul> <p><b>3：职场发展五维模型</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 定位</li> <li>➢ 思维</li> <li>➢ 素养</li> <li>➢ 能力</li> <li>➢ 发展</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解时间管理的实质，时间管理的四层级，了解职场发展五维模型，以及时间管理在职场发展中的基础性作用。</li> </ul>
<p><b>第一模块：效率——立竿见影的时间管理——节约成本</b></p>	<p><b>1：抓住你的时间窃贼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 时间都去哪了？</li> <li>➢ 德鲁克的时间盘点法</li> <li>➢ 工具：纸笔，时间盘点表与APP</li> </ul> <p><b>2、战胜拖延症</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 你只擅长两件事——一拖，再拖           <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 拖延症重度患者的一天</li> <li>✓ 拖延症，时间管理的第一大杀手</li> </ul> </li> <li>➢ 拖延症的病因</li> <li>➢ 拖延症的药方           <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 西医疗法：象限整合，时间交替，化整为零+瑞士奶酪</li> <li>✓ 中医疗法：系统提升自控力，圈子加坚持，运动+冥想</li> </ul> </li> </ul> <p><b>3、专注——青蛙土豆炖青蛙</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ FUCOS，成功第一要素</li> <li>➢ 每天吃三只青蛙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 盘点时间的工具，首先了解自己的时间管理现状，明确自己在哪里。</li> <li>◆ 了解和战胜拖延症的工具，方法，以及落地措施。</li> <li>◆ 灵活运用提升效率的专注，分类，统筹，规范，简化五大方面的理</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 运用番茄钟</li> <li><b>4、分类——不能分类，就不能管理</b></li> <li>➤ 收集，排程与执行</li> <li>➤ 日程表与情境清单</li> <li><b>5、统筹——错峰 检视与规划</b></li> <li>➤ 少有人走的路</li> <li>➤ 每日计划与检视——每日排程与晨间日记</li> <li>➤ 三思而后行</li> <li><b>6、规范——5S 与固定节律</b></li> <li>➤ 5S 物品管理 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 时间隐性杀手——寻找物品</li> <li>✓ 5S 管理法</li> <li>✓ 清理电脑文件箱</li> </ul> </li> <li>➤ 确定固定节律，创造时间区</li> <li>➤ 规范时间，开启线上人生。</li> <li><b>7、简化——极简生活 空生秒有</b></li> <li>➤ 极简生活</li> <li>➤ 简化物品和衣橱</li> <li>➤ 简化你的社交</li> <li>➤ 简化你的思想——冥想</li> </ul>	<p>念，工具和落地措施。</p>
<p><b>第二模块：效能——时间管理的基石——增加收入</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1：产出与产能</b></li> <li>➤ 时间管理的基础是精力管理</li> <li>➤ 维护产出与产能的平衡</li> <li>➤ 身体能量与五行</li> <li>➤ 管理你的节律</li> <li><b>2：良好的睡眠</b></li> <li>➤ 晚睡的危害 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 什么时间睡，比睡多久更重要</li> <li>✓ 皇帝内经的养生智慧</li> </ul> </li> <li>➤ 为什么我们不能早睡 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 从心理学看晚睡的原因</li> </ul> </li> <li>➤ 开启线上人生——美好的一天从早睡开始 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 如何深度睡眠</li> <li>✓ 利用睡眠工具 睡眠 APP</li> <li>✓ 冥想 安神加运动</li> </ul> </li> <li><b>3：稳定的情绪</b></li> <li>➤ 情绪与能量 时间管理的最大隐性杀手</li> <li>➤ 如何调整情绪 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 识别压力，马上行动</li> <li>✓ 运动和冥想</li> </ul> </li> <li><b>4：适量的运动</b></li> <li>➤ 运动的目的是健康吗？</li> <li>➤ 健康 活力与能量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解产能与产出的关系，时间管理的基础是精力管理。</li> <li>◆ 了解睡眠，饮食，运动，体验加情绪管理，是身体的能量站和加油站，掌握各种应用的工具和方法。</li> <li>◆ 形成良好习惯，开启线上人生。</li> </ul>


	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 找到你的运动方式</li> <li>➤ 简爱跑步法</li> <li>➤ 跑步的前中后</li> </ul> <p>推荐工具：悦跑圈 keep</p> <p><b>5：丰富的体验</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 如何度过你的周末</li> <li>➤ 旅行的意义</li> </ul> <p><b>6：均衡的饮食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 简单 精致 营养 适量</li> <li>➤ 饮食的顺序</li> <li>➤ 3333 饮食原则</li> </ul> <p>推荐工具：薄荷</p> <p>互动：制做能量五行图</p>	
<p><b>第三模块：效益——人生就是将本求利——如何经营</b></p>	<p><b>1：人生就是将本求利</b></p> <p><b>2：认识几个重要的财务概念</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 成本</li> <li>➤ 效益</li> <li>➤ 边际效益</li> <li>➤ 沉没成本</li> <li>➤ 机会成本</li> </ul> <p><b>3：提升时间效益的两大工具</b></p> <p><b>4：20-80 时间管理法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 什么是 20-80 法则</li> <li>➤ 20-80 法则的应用</li> </ul> <p>互动：20-80 时间管理法</p> <p><b>5：四象限时间管理法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 四象限时间管理法的含义</li> <li>➤ 逃离时间黑洞——百慕大三角</li> <li>➤ 个人管理四步骤</li> <li>➤ 四象限时间管理法落地工具</li> </ul> <p>互动：四象限时间管理法</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 掌握时间管理的内涵，目标管理和个人事务管理，个人目标落地和时间管理工具</li> </ul>
<p><b>第四模块：价值——时间管理的最高段位——战略投资</b></p>	<p><b>1：什么是“价值”？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 时间管理的最高段位是战略投资和人生选择</li> </ul> <p><b>2：如何选择“事”——目标管理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5000 米高空的目标</li> <li>➤ 目标九宫格</li> <li>➤ 跑道和计划</li> </ul> <p>互动：设定目标九宫格</p> <p><b>3：如何选择“人”——价值标准</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 理解和掌握时间管理的最高境界是人生战略目标 and 选择。</li> <li>◆ 掌握九宫格目标制定法和落地的工具。</li> <li>◆ 具备价值选择的意识和觉知。</li> </ul>

**【培训人数】** 20 人至 80 人

**【课程资源】** 可进行分组的场地、投影仪、音响、移动麦克、白板、白板纸、白板笔。

**【培训方式】** 讲授、小组研讨、分组 PK、现场互动和方案。

**【培训课时】** 6 课时/1 天

 可根据客户需求量身定制课程内容