

《高效时间管理》

【课程特色】

讲授、游戏、研讨、案例分析等互动方式，课程引入了最新的教练技术、建构主义、引导技术、行动学习等新式教学方法！

【课程时长】0.5-1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、课程大定向

1.破冰

2.定向引导

二、时间管理的重要性

1、账单人生

2、你的时间值多少钱？

三、是否有时间管理的不良征兆

时间管理能力测试？

四、何为时间管理

1、时间管理的本质

2、时间的特性

五、造成时间浪费的重要因素

1、人为因素，2、管理因素，3、环境因素

六、时间管理的三大途径

1、优先计划管理，2、自我组织管理，3、沟通管理

七、时间管理的六项基本原则

1、明确目标

2、分清工作的轻重缓急

3、合理的分配时间

4、与别人的时间取得协作

5、有计划有组织的进行工作

6、制定规则，遵守纪律

八、项目时间管理的处方

1、做好事前控制——5W3H

2、做好过程监控

3、做好结果反馈

九、课程结束