

塑造高效能职业生涯-目标与时间管理

讲师：梁栋

【课程背景】

工作中，身为企业管理者经常抱怨：

- 1、员工工作没有效率，很简单地任务一拖再拖；
- 2、员工工作方向感不足，对工作的投入不足；
- 3、员工消极被动，总是等着事情找上门，临时任务常常因为事务缠身而

无法快速完成；

究竟是什么导致员工的这种状态？究其原因，根本上是员工对于工作、人生方向的价值观没有正确树立！本课程以经典管理课程《高效能人士的七个习惯》为基础，从打造独立型人格的前三个习惯：积极主动、以终为始（目标导向）、要事第一（时间管理）入手，帮助学员扭转面对工作和生活的人生观和价值观，提升员工效能，助力企业成长。

【课程收益】

- 1、塑造高效能的员工；
- 2、培养员工积极主动的态度；
- 3、帮助员工确定个人目标，树立以终为始的信念；
- 4、帮助员工掌握正确地时间观念，做到要事第一；

【课程对象】

高效能企业全体员工必修

【课程时长】

1天（6小时）

【课程大纲】

一、导论

导入：觉察状态练习

1、思维定势

1) 常见的思维定势

书本-经验-权威-传统-从众-麻木

案例 1：阿希从众实验

案例 2：少女 or 老妪？

案例 3：习得性无助

2) 打破思维定势

练习 1：盲人如何做？

练习 2：九点连线

3) 思维转换的力量

4) 以原则为中心的思维定势

案例：以灯塔为原则的思维转换

2、习惯与效能

1) 习惯的定义

2) 独立型人格具备的三个习惯

3) 效能公式

二、积极主动

研讨：列举工作和生活中的难题，并简述原因

1、什么叫积极主动？

1) 社会之镜

2) 情绪 ABC 理论

案例：弟弟的工作

3) 积极主动的定义

2、人类四项独特的天赋

1) 自我意识

案例：二祖慧可断臂求法

2) 想象力

3) 良知

案例：阳明心学四句教

4) 独立意识

3、影响圈和关注圈

1) 积极主动和消极被动的区别

2) 扩大影响圈的原则

案例：平静祈祷词

练习：区分自己难题的类型

研讨：最牛女秘书的选择

4、小结-积极主动的特质

三、以终为始

1、二次创造

1) 心智、方向、领导

2) 实际、实施、管理

2、个人使命宣言

1) 寻找个人核心价值观

视频：最遗憾的事

研讨：核心价值观

2) 确定角色

练习：拟写个人使命宣言

3、生活中心

1) 各种生活中心的选择

2) 以原则为中心的选择

4、小结-以终为始的含义

四、要事第一

练习：事项罗列

1、时间管理的发展历程

1) 四代时间管理的特点

2) 时间管理=自我管理

2、要事第一原则

1) 时间管理矩阵

视频：放石头的桶 1

2) 第二象限优先原则

视频：放石头的桶 2

练习：区分罗列事项的象限

3、自我管理四步骤

1) 自我管理六原则

2) 自我管理四步骤

练习：根据四步骤拟写个人周计划

4、付诸行动五要点

1) 延迟满足-ABCD 法告别拖延症

案例：棉花糖试验

2) 单线程-一次只做一件事

案例 1：系统 1 和系统 2

案例 2：大师的工作

案例 3：做事当如镜

3) 调节情绪

4) 养成习惯

案例 1：狄德罗效应

案例 2：健身习惯叠加的效果

案例 3：读书行为的奖励

5) 奖励系统

五、复盘、答疑