

时间管理-打造高效能人生

【课程背景】

一样是每天 24 小时，为什么有的人安排得井然有序，从容自如；而有的人从早忙到晚，废寝忘食，却依然有忙不完的工作？为什么有的企业成功？有的企业失败？究其原因，效率不同是一个重要因素！而效率的背后却是时间利用的差异，也就是时间管理的效能。

你是否有过这样的经验：毫无目的地看电视或阅读杂志，总觉得无意义，但仍继续地看下去，就连广告也全看了。直到夜深，变得身心疲劳，才抱着棉被入睡……人们把越来越多的工作塞进同一个时间容器，从而使自己处于极度紧张的压力之下，直到最后，压力过大导致容器爆炸……

为了解决这些问题，我们都或多或少学习过时间管理的方法和技巧，但是很多时候，不从认知上改变，行为是无法改变的！有句话讲得好：道理学了一堆，依然过不好这一生。正是这个道理。

本课程结合最新的时间管理理论，从根本上分析时间管理的本质，并提供优秀的思路及工具，帮助学员正确认识时间管理，提高人生效率。

【课程收益】

- 1、 深度了解时间管理的重要性，认识到时间的可管理性；
- 2、 学习时间管理的本质：我们并非管理时间，生活本该如此；
- 3、 学习掌握养成良好习惯的方法和步骤
- 4、 掌握系统的任务计划流程；
- 5、 掌握高效工作法：番茄工作法；

6、 提升时间管理认知，向终身成长迈进！

【课程特色】

工具化：提供时间管理工具，使理论转化为行动；

场景化：课程案例涉及工作等各个场景，帮助学员应对问题游刃有余；

落地化：即学即用，快速提升员工效能。

【课程对象】 企业全员

【课程时长】 2天（6小时/天）

【课程大纲】

一、时间管理的坑？

故事：大师的时间理念

案例：两个不同的小王

1、 时间管理的意义

演练：分组讨论时间管理的意义（了解学员对于时间管理的认知）

2、时间管理的坑

1) 过度迷信

2) 过度死板

案例：过度死板的四个类型

3) 过度局限

3、正确的时间管理认知

1) 技术 or 艺术

2) 方法 or 思维

3) 时间策略 or 人生策略

二、时间管理导论

1、时间管理发展历史

1) 时间管理发展四阶段

2) 时间管理核心理念发展三阶段

2、常见理论和方法

1) GTD

2) 四象限法

3) 番茄工作法

4) 帕累托法则

案例：成功人士的时间表

三、准备

1、时间都去哪儿了

1) 分析时间开销的意义

2) 分析步骤

演练：老汪的一天（找出浪费时间点）

2、时间的特性

1) 时间的分类

2) 碎片化时间的运用

演练：小组讨论：碎片化时间应该干什么？

3) 等待时间干什么？

案例：约会迟到，谁的错？

3、 养成一个好习惯

1) 坏习惯、好习惯

2) 即时反馈与延迟满足

视频：《王者荣耀》的连杀

3) 养成习惯的 5 个原则

演练：如何养成锻炼的习惯

案例：工作中的好习惯

4、 清空你的大脑

1) 成人的学习特点及原因

2) 大脑工作机制

案例：大脑类比电脑的工作原理

3) 清空大脑两步法

演练：各自写下近两天的带班清单，设置提醒

5、 调节情绪

1) 情绪的负面作用

2) 人的情绪来源

演练：松规条日记

3) 情绪 ABC 理论

案例：面对升职加薪的选择

演练：挑战信念

4) 调节情绪小技巧

6、环境与效率

案例：两个环境的对比

1) 无序环境的影响

2) 环境整理之 4S 法

演练：学员台面整理

四、任务计划

1、任务计划 8 步法

1) 确定目标

2) 梳理资源

3) 规划路径

4) 三大阶段任务

5) 拆分任务

6) 善用工具

7) 安排时间表

8) 设计奖励系统

五、高效工作法

1、番茄工作法

1) 番茄工作法解决的问题

2) 番茄工作法的原理

3) 番茄工作法的步骤

2、番茄工作法的注意事项

演练：体验番茄工作法

六、时间管理系统

1、时间管理三阶段

1) 前期-纠正习惯

2) 中期-养成习惯

3) 后期-形成本能

演练：制订一个两年的时间管理实施计划

2、突破自我极限

1) 你的极限在哪里？

2) 神经可塑性

3) 刻意练习

案例：俯卧撑、记忆圆周率的世界纪录

4) 持续进步的方法

案例：“N+1”法则

3、做一名终身时间管理者

1) 方法的修炼

2) 心态的修炼

3) 均衡人生

七、总结和答疑