

《如何用复利思维提升工作效率》

--3 招让你的工作效率提升百倍

主讲：韩桦娴

【课程背景】

疫情过后，如何高效的复产复工，不仅是国家和企业最关心的话题，也是每个人的职业发展最关键的问题。对于工作中效率与效益的关系，很多人觉得是时间管理的问题，是方法论的问题，其实在效率这座冰山之下，最底层的驱动还是是一个人的内驱力。

本课将从冰山最底层，从内驱，到专注力，再到效率工具的借助，教你如何利用规律来提升工作效率，让效率以复利模式不断迭代和升级。

【课程收益】

1. 找到自己的高效生物钟，并会用科学方法避免情绪和僵化思维对专注力带来的干扰
2. 改变看待职业收益的视角，找到自己的职业意义，找到自己的持久竞争力
3. 知道如何利用自己的优势和弱势重新分配精力，让工作的单位价值更加高产出且高能
4. 学会巧妙利用高科技办公技能，改变固有低效习惯

【课程特色】

1. 将方法论转换成简单易操作的实用工具
2. 注重案例分析和演练，达到会应用，会转化的教学目的
3. 讲授+作业+点评总结

【课程对象】 全体

【课程时间】 2+2+2 小时（3 次课，共 6 小时）

【课程大纲】

一、第一招：奠定效率基石的----专注力（2 小时）

- 1、效率复利模型
- 2、高专注力的四个来源
- 3、如何从生理角度调节，让体能支持高效
- 4、如何从情绪角度调节，让工作全情投入
- 5、如何从思维角度训练，让专注保持节奏

二、第二招：让高效更加持久的----内驱力（2小时）

- 1、探本质：从内驱力层级看清自己的动力在哪里
- 2、看外面：上下左右看职业，清晰职业的四价值
- 3、看自己：找到自己的工作意义，让职业承载个人价值
- 4、找方法：判断自己的工作类型，寻找最科学的激励方式

三、第三招：借助时代红利的----联机力（2小时）

1、与人联机：精力重新分配

利用规律，放大努力

“调用”和“整合”他人答案

善用优势，找到高价值区

规避弱势，寻求合作和授权

2、与物联机：借助外力工具

工具 1：如何随时随地，无边无际的思考

工具 2：如何利用软件，吃尽线上线下所有信息

工具 3：如何外包大脑，解放大脑带宽

工具 4：如何管理好商务人士的 office 武器