

## 疯狂翻滚：管理时间，提升效能



培训特色：

- 大型游戏+独家工具：让培训在思考感悟的同时，落地改进自我
- 案例分析与讨论：回归现实的问题，提升培训效果

### 第一关：疯狂翻滚

一， 时间管理在管什么？

- 什么是真正的时间管理
- 时间管理背后的意义

二， 如何让你的时间比别人“多”？

- 系列时间管理策略的分析及其应用
- 应用时间管理的工具，抢回碎片时间
- 提升个人效能的诀窍
- 案例讨论与分析

### 第二关 疯狂翻滚

三， 是什么偷走了我们的时间

- 案例分析与讨论
- 分析时间管理的问题及其解决技巧

#### 四， 生命瞬间：关注当下，发展未来

- 关注当下对于未来发展的意义
- 如何缓解焦虑等负面情绪，提升工作效能

#### 五， 回归现实：制定时间管理与效能改进的方案

- ◆ 培训对象：对时间管理有兴趣的人士
- ◆ 培训方式：游戏，案例讨论，工具应用与评估
- ◆ 时间：6 小时