

《时间管理+阳光心态》课程大纲

第一单元 时间管理

【课程收益】

通过学习本课程，您将实现以下转变：

- 1、认识时间的重要性和真正价值；
- 2、建立时间管理的理念和体系；
- 3、分析时间浪费的原因及如何改变工作习惯；
- 4、掌握时间管理实战操作方法。

【课程对象】：想要改善时间管理，提高效率的人士

【课程时间】：3 小时

【课程大纲】

一、时间管理概述

- 1、时间管理的必要性：无法忽略，却又不得不面对。

故事：狮子和羚羊、我要跑的比你快、

讨论：健康、财富与时间哪个更重要？

- 2、时间管理的内涵

什么是时间管理？包括哪些内容？时间管理的本质是“自我管理”。

- 3、时间管理的三大观念

时间观念：1 小时与 3 年的关系；

效率观念：速度能使石头漂起来。

效能观念：始终不偏离终极目标和结果，与人生奋斗方向相吻合。

故事：龟兔赛跑。

游戏：以始为终

二、时间管理的四个发展历程

第一代：时间增加和备忘录

第二代：工作计划和时间表

第三代：排列优先顺序以追求效率

第四代：以重要性为导向，价值导向，目标导向，结果导向。

互动：你有多少资本？

案例：热气球的难题

三、时间的杀手：时间损失分析

案例讨论：马经理一天的时间哪去了？

1、耗时因素分析

2、有形和无形的浪费

3、良好的时间安排

自检：精力高峰、精力集中及低效时，分别安排哪些工作？

四、提高个人成效的方法

1、效能管理法

2、艾维李的效率法（10分钟6件事）

3、一周时间运筹法：案例：柳比歇夫的时间统计法。

4、办公室的5S

5、计划的杠杆原理

6、时间管理法则

7、管理邮件—不受制于它

8、管理电话—不随意接打

9、减少干扰—不随叫随到

10、管理会议—不再文山会海

第二单元 阳光心态

【课程收益】

1、通过课程学习塑造正确的观念，培养阳光、积极的心态；

2、通过课程学习驱除所有负面的情绪，建立积极坚定的信念；

- 3、通过课程学习树立正确的工作、生活定位，挖掘并发挥内在潜能；
- 4、通过课程学习培养对工作、生活的热情，积极面对生活中各种挑战；
- 5、通过课程学习帮助学员找到如何快乐工作、快乐生活的途径；
- 6、通过课程学习帮助学员快速融入社会，成为一个受欢迎的人，用快乐之心去工作，去生活；

【课程形式】

导师讲解 + 案例体验 + 实战方法 + 录像观赏 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论

【课程对象】想改善心态的职场人士

【课程时间】3 小时

【课程内容】

一、 心态的两种类型：积极心态与消极心态

故事：东坡坐禅；死囚试验；九个人过桥；小孩交作业。

二、 两种心态的不同特征

三、 什么是阳光心态？阳光心态的内涵（故事：河流过沙漠）

四、 员工心态决定服务质量，决定企业发展。

当我们面对客户时，应该具有：

大人心态—像喜欢孩子那样喜欢客户！

男人心态—像喜欢美女那样喜欢客户！

强者心态— 像喜欢老人那样喜欢客户！

商人心态— 像喜欢金钱一样喜欢客户！

感恩心态—永远心存感恩，感恩一切使我成长的人！

空杯心态-无论你多么出色，也别太拿自己当回事。

快乐工作心态-先付出、后索取（故事：小李的报复）；

努力和收入是有时差的；

对自己百分百负责（互动）。

五、对待客户及同事的黄金法则

想赢就先付出——投资心态（不付出超人代价，不会有超人成绩）

想胜就先帮助——帮助心态（对待客户要用心帮助、而不是花招）

合作是省时间——共赢心态（速度、快，不要浪费你我时间）

爱你就要求你——孝子心态（强迫、要求、催逼是因为我爱你）

六、阳光心态的核心：每一个别人都是最好的别人，而自己是最好的自己！

七、职业化成就自己：梦想板。