

## 《让成长看见——精力与时间双重管理》拆书课

### ■ 课程背景

如果你：

有拖延症，总熬夜，急需时间管理；

如果你：

迷茫，混豆瓣、知乎，听《樊登读书》，看《逻辑思维》；

如果你：

求成长提升，求自我管理，求营养，求内心强大，求心智成熟。

《让成长看见——精力与时间双重管理》拆书课，为你而来。它能够：

让在职场努力打拼却时常感到碌碌无为和焦虑的你，提升工作效能，提高生活品质；

让兼顾工作和孩子职场妈妈，平衡工作和生活，收获幸福；

让身兼数职的斜杠青年，提升时间利用效率，收获财富。

你渴望拥有的一切就是时间。你可以用它寻找幸福和财富。

如果你已经认知到时间和精力管理的重要性，那就快来报名吧！

拆解书籍：《精力与时间双重管理研习手册》

### ■ 作者介绍

作者：崔莉莎

10年资深涉外律师&精时力导师告诉你日事日清与记录时间的秘诀；

正确使用时间管理APP，规划、记录和统计，让你的时间看得见；

四化工具让你轻松应对轻重缓急各项任务，建立有效时间管理系统。

### ■ 适合谁学：

拖延症患者，工作目标不清晰者，想要提升工作效率和掌控时间的人

■ 课程时长：1天，6h

■ 课程结构：1天，6h

### ■ 课程大纲：

1. 明任务：明确日程、任务和代办事项的区别
2. 制清单：利用时间管理工具制作日清单，解锁时间管理“骚操作”
3. 做记录：利用时间记录工具记录时间，掌控时间，解锁时间记录“骚操作”
4. 管精力：精力管理需要三驾马车