

《领导干部时间管理课程》（两天）

前言：时间的哲学意义

一、时间的四项物理特性

- 1、供给毫无弹性
- 2、几乎无法蓄积
- 3、几乎无法取代
- 4、无法失而复得

二、关于时间的两个原则

- 1、帕金森原则
- 2、帕雷托原则

三、明日歌与今日歌



案例：毫无时间观念的马来西亚人

第一章：五代时间管理的回顾

第一代：“公鸡型”时间管理

第二代：“仓鼠型”时间管理

第三代：“北极熊”时间管理

第四代：“群狼型”时间管理

第五代：“熊猫型”时间管理

案例：毫无时间观念马来西亚人

第二章：时间和时间管理的本质

一、时间的本质

- 1、时间的定义
- 2、时间的成本
- 3、时间的增值

讨论：怎样计算你的每个小时价值多少？

案例：惠勒使时间增值

二、时间的管理

- 1、时间管理的定义
- 2、时间管理的关键
- 3、时间管理的本质
- 4、人生时间统计数据

测试表一：时间掌控程度测试表

测试表二：时间管理掌控程度测试表

第三章：练习制作日程表（第一次实战练习）

第四章：价值观对于时间管理的影响

- 一、价值观对于时间管理的影响
- 二、用价值观树形象描述价值观
- 三、时间管理能力的自我测试表

故事：日本人无法理解的“马上就到”

第五章：事件优先顺序的甄别

- 一、效率和效益的分别

二、维持性任务和发展性任务

三、紧急任务和重要任务

四、紧急任务和重要任务四种不同的组合

- 1、紧急并且重要的任务
- 2、重要但不紧急的任务
- 3、紧急但不重要的任务
- 4、不紧急不重要的任务
- 5、时间“储存”的概念

五、时间——任务的四象限图

六、练习制作日程表（第二次实战练习）

案例：效率与效益的试验

案例：火急火燎的事件

案例：“未雨绸缪”事件

案例：海啸的预警机制

案例：“忙碌牛仔”事件

案例：“无聊琐碎”事件

第六章：检测自己时间使用模式

表一：时间使用模式记录表

表二：活动项目编号分类表

表三：一星期的时间总结表

第七章：时间管理的误区

误区一：工作计划之无用论

误区二：不好意思开口拒绝

误区三：时间控制决心不够

- 1、拖延商数测验表的应用
- 2、时间控制易陷入的陷阱

误区四：堆积表示工作卖力

- 1、文件堆积定律
- 2、堆积解决办法

误区五：进取的意识不够强

误区六：判断事件优先程度方法有误

故事：史瓦伯与时间管理专家李爱菲

案例：比尔盖茨一年的细致时间管理

案例：中国企业较低水平的年度计划

故事：如何最低成本测量大楼的高度

案例：怎样分辨穷人观念与富人观念

第八章：布雷德定理在时间管理上的应用

故事：聪明的业务员穆尔

第九章：排除干扰的各种技术

一、排除电话干扰的方法

- 1、告知所有同事和朋友，见面必须预约
- 2、不管是打还是接电话，保持简短明确
- 3、养成记录电话的习惯，免得忘记重打
- 4、由秘书过滤过滤电话，避免无聊干扰

- 5、使用黑名单过滤功能，掌握主动之权
- 6、最后一招—假装电话突然停电或坏了

二、排除中途打断的干扰

- 1、来自上司的打断
- 2、来自下属的打断
- 3、来自同事的干扰
- 4、不速之客的干扰

三、如何处理低回报活动

- 1、忽略它们，释放你的时间
- 2、简化它们，将它们系统化
- 3、降低标准，不必追求完美
- 4、放弃它们，舍弃一些事情
- 5、花钱请人，交给别人来做
- 6、工作分类，在其他时间做

案例：我的培训时间需预约

案例：管理上司的聪明职员

案例：主动让上司知道计划

案例：总被下属打扰的王总

案例：管理下属的香蕉文化

故事：春节晚会郭冬临小品

第十章：省时之道

一、等待的时候做什么

二、逆势操作节省时间

三、追求双赢时间模式

四、给任务加时间限制

五、主动拖延反而省时

- 1、疲倦、沮丧或愤怒时
- 2、缺乏能力或信息时候
- 3、有更重要事情处理时
- 4、需要时时间换空间时

六、学会分享充分授权

七、学习新型会议技术

八、认清自己社会角色

案例：等候的时间看书

案例：等行时候打电话

案例：无奈时修改课件

案例：自助餐逆势操作

案例：吃饭时错开高峰

案例：洪文配合毛主席

故事：大船船长的授权

故事：宗庆后不懂授权

案例：外企企业站着开会

案例：德尔菲开会方法

第十一章：制作行事历与甘特表

- 一、行事历制定原则
- 二、行事历注意事项
- 三、思考人生的规划
- 四、制作年度计划 (高管)
- 五、制定月行事历 (高管、中层)
- 六、制定周行事历 (中管、基层)
- 七、制定日行事历 (高管、中层、基层)
- 八、甘特表

第十二章：互联网技术在时间管理上的应用

- 一、通过互联网来发送资料
- 二、即时通讯工具代替电话
- 三、使用 OA 网络管理系统
- 四、建立不同层级的微信群