

---

# 《高“质量”的时间管理工作坊》

课程时间：1天，共6-7小时

## 1. 课程导入（15分钟）

- A. 暖场
- B. 课程期待
- C. 课堂规则

## 2. 时间及时间管理(1小时)

- A. 时间的属性
- B. 时间管理与事件管理
- C. 时间管理与自我管理
- D. 我们平时的时间都去哪了？
- E. 分组讨论
  - 1) 我们平时的时间，被自己浪费在何处？(内因)
  - 2) 我们平时的时间，被他人浪费在何处？(外因)
- F. 课堂讨论：高效时间管理，就是提高工作效率吗？
- G. 高“质”“量”的时间管理概述
- H. “质”比“量”重要

## 3. 高“质”的时间管理

- A. 分组讨论：
-

- 
- 1) 针对一名普通员工，哪些事是高“质”的？
  - 2) 针对一名管理者，哪些事是高“质”的？
  - B. 高质的事，是这样确定的：
    - 1) “有中生有”案例分析
    - 2) “无中生有”案例分析
  - C. “没时间”后面的轻重缓急
  - D. 时间管理四象限及 28 原则
  - E. 分组讨论：重要不紧急的事 与 紧急不重要的事
  - F. 抗干扰，保高质
  - G. 时间管理，多快好“省”

#### **4. 高“量”的时间管理**

- A. 工欲善其事，必先利其器
- B. 优化自己的时间节奏
- C. 对接他人的时间节奏
- D. 提高人际沟通效率
- E. 批量处理和同时处理
- F. 巧借外力
- G. 遵从流程，结果导向
- H. 时间管理工具的介绍
- I. 课堂讨论：你的时间被浪费了，最大的罪魁祸首就是你自己！

#### **5. 培养好习惯，摒弃坏习惯**

- A. 小组讨论
-

---

B. 四大好习惯：

C. 四大坏习惯

## **6. 高质量时间管理的组织保障**

A. 小组讨论：在组织层面，如何保障员工时间管理的高质量？

B. 目标清晰，责任明确

C. 借助精益（Lean），优化流程

D. 营造氛围，便捷愉悦

E. 安排工作，扬长控短

F. 上下沟通，畅通高效

G. CIP 团队，驱动高效

## **7. 课程回顾与总结**

---