
《时间与目标管理工作坊》

课程时间：2天，共6-7小时/天

第一天：高“质”“量”的时间管理

1. 课程导入

- 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

第二天：OKR 目标管理法

1. 课程导入：
 - a) 这个项目如何管？
 - b) OKR 的前世今生
 2. OKR 的内涵
 - a) OKR 的基本定义：OKR 的“意”与“形”
 - b) OKR 的“宗”与“变”
 - c) 让 OKR 开花结果的“缘”
-

-
- d) OKR 的局限性
 - e) OKR 和其他绩效管理工具的关系
 - f) OKR 的评分
3. Intel 的 OKR 案例破析
- a) 支撑 OKR 的企业文化
 - b) 包容 OKR 的绩效管理流程
 - c) Intel OKR 管理流程
 - d) 支持 OKR 的其它管理措施
 - e) Intel OKR 模板
 - f) Intel 管理者在 OKR 流程中的作用
 - g) 这个项目这样管：Intel 项目管理中的 OKR
4. OKR 制定的原则和方法
- a) OKR 制定的原则
 - b) OKR 制定的方法
 - c) 学员练习，学员分享和老师点评
5. 你的组织适用 OKR 吗？
- a) OKR 的初心
 - b) OKR 所需匹配的组织文化
 - c) 使用了 OKR，就成优秀企业了吗？
6. 让 OKR 在你的企业落地生根
- a) OKR 管理流程的制度保障
 - b) 日常管理,上下同欲
-

c) 导入 OKR 的风险和挑战

d) 得“意”忘“形”

7. 课程总结：突破“制”造，完成“治”造，成就“智”造！
