

高效工作与效率提升

王吉凤

【课程背景】



你想吃哪种汉堡？你目前吃的是哪种汉堡呢？

人的一生可能是虚无的，如何在虚无中找到确定性？

信息过载，要么焦虑要么无视，在行动上也常常出现不知所措或随遇而安。每天面对这种现象，如何办？是不断陷入救火状态？还是站在未来看当下激活自己？

每天的时间对于任何人都是公平的，如何活好当下向每一天要效率，向生命中的每一阶段要效果？

人的一生中花费在工作上的时间多过陪伴家人和朋友，如何高效工作，提升效率呢？

同一时间资质相近，别人因为效能晋升了？

同一时间资质相近，别人成长自己停滞了？

同一时间资质相近，别人能量满满自己无精打采？

【课程收益】

- (一) 掌握规划有意义的生命方法
- (二) 掌握时间效能提升的方法
- (三) 通过目标与协作提升效能得到效果

【课程特色】工具性、讲授、体验活动、案例、视频等

【课程对象】企业全员（从企业高层、中层到基层均适合参加）

【课程时长】12H（可调整至6H）

【课程大纲】

第一章 寻找人生指南针

一、赋能信念

- (一) 限制性与赋能信念
- (二) 信念的力量
- (三) 梦想不会迟到

二、使命价值

- (一) 魔力问题探询（工具）
- (二) 七个人物法（工具）
- (三) 工作意图塔（工具）

三、生命之花（工具）

- （一）生命之花的意义
- （二）生命之花的绘制
- （三）生命之花的填写
- （四）反思突破未来

四、目标拆解

- （一）执行意向（行动计划 VS 应对计划）

工具：WOOP 思维

- （二）单点突破法 PDCA
- （三）核心竞争力
- （四）自我激励法

冲突探测器

第二章 时间效能

一、要事第一（二八法则）

- （一）人生若是如初见
- （二）职业人时间分配
- （三）要事第一的意义

体验活动

二、时间矩阵（工具）-时间管理四项限

- （一）使用说明
- （二）各象限剖析
- （三）各象限时间占比

三、效率提升（工具）

- （一）个人清单法
- （二）番茄工作法
- （三）角色认知法

四、效能提升（工具与方法）

- （一）授权法——5W2H
- （二）经验萃取法
- （三）人员赋能法

第三章 目标与协作

一、目标意义

- （一）个人目标意义
- （二）组织目标意义
- （三）目标管理概念

二、目标管理

- （一）目标管理层次
- （二）目标设定 SMART
- （三）目标设定流程
- （四）目标书写公式

三、目标体系

- （一）目标管理卡
- （二）目标管理手册
- （三）目标跟踪卡

四、高效协作

- (一) 认识企业
- (二) 认识团队
- (三) 认识文化
- (四) 认识上司
- (五) 积极主动

案例：视频