

时间管理

版权所有：陈泳老师

授课风格：融理念、技巧、案例为一体，体现了参与性、兴趣性、实战性与互动性。

课程时间：1天（6H）

【课程目标】

1. 帮助学员建立正确的时间管理理念，觉悟时间的真谛；
2. 了解时间管理理论；掌握各种时间管理方法和技巧；
3. 帮助学员学以致用快速地提升工作时间效率和效益；
4. 管理好时间享受更加舒适工作和生活；

【课程特点】 案例丰富、寓教于乐、互动性强

【授课形式】

- ✓ 基本思路探讨
- ✓ 案例分析
- ✓ 视频分析
- ✓ 公开讨论、小组讨论
- ✓ 作业和练习
- ✓ 实践演练
- ✓ 练习、练习、再练习

【课程大纲】

第一单元：时间管理认知

1. 时间的概念和特征
 - 1) 时间的四大特征
 - 2) 效能、效率、勤恳”三要素之间的关系
2. 时间管理的意义
3. 计算你的时间价值
游戏：撕纸
4. 你的时间管理状况
测评：时间管理水晶测评

第二单元：时间管理理论

导论：时间管理沿革

1. 目标原则
 - 1) 目标的重要性
 - 2) 目标设定 SMART 原则
 - 3) 目标、计划、行动三角模型
游戏：抢 30

2. 二八法则

- 1) 杯子实验
- 2) 要事优先
3. 四象限法
 - 1) 重要紧急\重要不紧急\紧急不重要\不紧急不重要
 - 2) 每个象限事情分类与处理
4. 时间的统筹方法
案例：沏茶

第三单元：时间管理的方法

1. 加法：找出隐藏时间
 - 1) 课堂作业：你有那些隐藏时间？
 - 2) 隐藏时间四个维度

2. 减法：减少无谓时间

时间经常浪费在反复思考，或者是下决心的过程中，需要改变的是我们思考和行动的习惯。

3. 乘法：提高工作效率

4. 除法：根除浪费时间

视频赏析：刘易斯的一天