

# 职场高效时间管理

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：正确认知时间管理

1. 时间的概念和特征
  - 1) 什么是时间
  - 2) 时间的特征
2. 正确理解时间管理
  - 1) 时间管理的本质
  - 2) 时间就是金钱
3. 计算你的时间价值  
游戏：撕纸
4. 你的时间管理状况  
测评：时间管理水准测评

### 第二单元：时间管理的方法论

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. 统筹方法  
案例：沏茶

### **第三单元：时间管理技巧工具**

1. 三件事系统
2. 任务管理系统
  - 1) 任务管理系统介绍
  - 2) 365\52\12 任务体系
  - 3) 一页纸做好任务管理
3. 做自己岗位的主人翁
  - 1) 明确工作目标
  - 2) 梳理任务流程
  - 3) 搭建流水线
4. 番茄工作法
  - 1) 提升工作效率-深度工作之番茄工作法
  - 2) 番茄工作法介绍
  - 3) 番茄工作法理念
  - 4) 番茄工作法使用
  - 5) 如何解决干扰
5. 精力管理保障效率
  - 1) 精力管理金字塔模型
  - 2) 向《黄帝内经》学精力管理
  - 3) 职场工作人员能量分布
  - 4) 体能不足四个罪魁祸首
  - 5) 精力管理三大方法
  - 6) 精力充沛的3个小技巧
6. 游戏克服拖延症
  - 1) 拖延症面面观
  - 2) 拖延商数测验
  - 3) 拖延借口、代价
  - 4) 拖延的解决办法
7. 碎片化时间利用
  - 1) 思考：找出你有哪些碎片化时间？
  - 2) 碎片化时间利用方法
  - 3) 如果利用碎片化时间高效学习

## 时间管理案例分析练习