

精力整理--断舍离

课程概要：

课程以日本杂物管理咨询师山下英子提出的人生整理观念“断舍离”和当下流行各类收纳整理、时间精力整理、心灵整理术书刊和交流访谈、自我实践为主要内容，旨在提升自我管理、控制、决策效能，使工作和生活自主、简洁、愉悦。

数智化时代的职场人士在忙碌竞争中，均会遭遇不同的人、事、物三者干扰与困惑。如何让大家摆脱众多人、事、物的繁杂影响，养成松紧有度，快慢自如掌控工作和生活的节奏呢？精力整理或许能帮助大家达成这一目标。

从另一个角度来讲，断舍离也让人看清了我们周身黏附太多的物品、杂事，有令人苦恼万千的人际关系。长久以来，我们就被这些冗杂的物·事·人所牵制，徒增了数不清的烦恼。——山下英子

在山下英子看来，断舍离不仅可用于日常整理，也是甩开惰性、刺激思维的新陈代谢。

课程覆盖的相关能力提升：自我管理、时间精力管理、整理、整洁、执行力、效率提升。

课程对象：各层级员工

课程收益：

- 1、学习整理物品、事件、信息、关系的实用技巧。
- 2、提升个人自我管理效率和执行能力。
- 3、学会舍与得的哲学原理：人生自由度。

课程时长：2H

目标：理解精力整理的核心理念——愉悦高效的人生，初步学会有效整理、规划、协调，物、事、人的方法和技巧。提升个人时间精力管理能力和工作执行力。

课程纲要：

1. 何为断舍离

2. 能用与不用、
3. 为什么舍不得
4. 物品--提高空间和美学认识能力
5. 杂念--摆脱情感牵制，节省时间精力
6. 信息--把控信息洪流的流入流出
7. 关系--建立互信保持良好（舒适）的关系