

# 高效时间管理技术

被无数学员誉为“所听过最实用的时间管理课程”！

长安汽车大学等机构将此课程采购为中层管理岗位认证必修课程！

学员反馈培训后使用的技能点和工具最多的课程！

## 课程目标：

时间管理课程采用目前流行的第四代时间管理技术，从时间统筹安排、个人计划管理、提升工作效率的实战技术等角度出发，直接给出日常生活和工作中的时间运用和管理策略，让工作价值效率倍增、让生活更有规律，同时也对如何安排时间进行合理的规划。

## 课程时间：一天

## 课程大纲：

### 第一部分：认识时间和时间管理

案例分析：请假的理由

繁忙工作的原因分析

“悠闲的”工作状态的危害分析

时间管理的错误观念

小测试：每天获得巨款的使用方法

忙碌的人需要时间管理吗？

悠闲的人需要时间管理吗？

小测试：时间运用的先后顺序

实战演练：时间大盗分析及处理

常见的的时间管理大盗

自我测试：时间运用合理化水平测试

网络时间黑洞与干扰时间黑洞分析

小测试：您是工作狂吗？

时间管理的水准测试

时间的有形浪费和无形浪费分析

### 第二部分：工作中的时间管理技术

让员工忙碌而充实的工作安排技术

如何做好计划管理

有效计划的五大要点

案例分析：他为何放弃了做计划

每日工作计划与每月工作计划

案例分析：某明星的计划管理

目标管理技术在时间管理中的运用

小组讨论：不合理目标的修改

如何分清工作的主次

小组讨论：重要与紧急事件的界定

时间管理的四个象限分析

时间管理的“4D法则”

小测试：工作状态的迫切性分析

案例分析：如何安排工作的轻重缓急

如何进行任务分派

分派任务的三大原则

猴子管理法与时间管理

视频案例：诸葛亮的时间管理

下级如何浪费上级的时间

案例分析：杜拉拉升职记

员工的“逆向管理”

拒绝为员工“背猴子”

避免下级浪费时间的四句话

学会拒绝无价值的时间浪费

有效拒绝的三大要素

实战演练：拒绝他人的邀约

时间管理的80/20法则

思维导图与工作重点分析

### 第三部分：第四代时间管理方法

案例分析：吴淡如的时间管理幸福学

时间管理的核心：工作与生活的平衡

如何确保完成重点工作的时间

如何见缝插针提升工作品质

如何主动掌控时间实现平衡

实战演练：行事历的编排

### 第四部分：时间管理的技巧与案例

针对工作岗位不饱和的员工的工作安排重点

ABC管理法

如何应对“拖延症”

拖延症的危害分析

视频案例：拖延症的根治方法

“碎片化”时间的运用技巧

时间使用惯性分析

如何合理使用内部黄金时间  
如何协调外部黄金时间  
“提早型”时间运用模式  
如何避免工作被打断  
制定时间使用规则和期限  
如何安排不被打扰的时间  
时间管理的“衣柜整理法”  
消除时间管理的干扰黑洞  
提高工作效率的小窍门

**第五部分：超越时间管理：精力管理**  
精力管理的宗旨和核心方法

精力循环分析  
如何恢复身体能量  
案例分析：张女士的身体能量分析  
如何恢复情感能量  
情感能量恢复的原则  
思维能量恢复与时间管理原则  
案例分析：正确的思维能力恢复  
精神能量恢复的四大法则  
精神能量恢复的常用原则

**结训分享：我们的选择**