

# 人人有效率，天天有效益

风靡全中国**最火爆、最受欢迎、最实用的**  
“时间管理与效率提升”王牌课程

“**有系统**”、“**有方法**”、“**有步骤**”、“**有工具**”

中国顶级效率管理专家张戴金

17年匠人匠心、千锤百炼、版权课程、实力巨献



# 时间管理与

# 工作效率倍增<sup>©</sup>

## ▶▶课程背景

如果您正在遭遇以下苦恼，本课程都适合您导入企业：

**为什么**您的团队感觉每天都很忙，工作好像永远做不完，但又不知道忙了些什么？

**为什么**您的团队做事总是拖延、毫无计划，不自律，不规律，工作与生活一团乱麻？

**为什么**您的团队大量重复劳动，效率却不高，计划赶不上变化，总觉得时间不够用？

**为什么**您的团队成长速度缓慢，跟不上企业发展的步伐，缺乏创新与创造力？

**为什么**您的团队沟通不畅，协作力太差，牢骚抱怨一大堆，执行力严重缺失？

## 哪里出了问题？

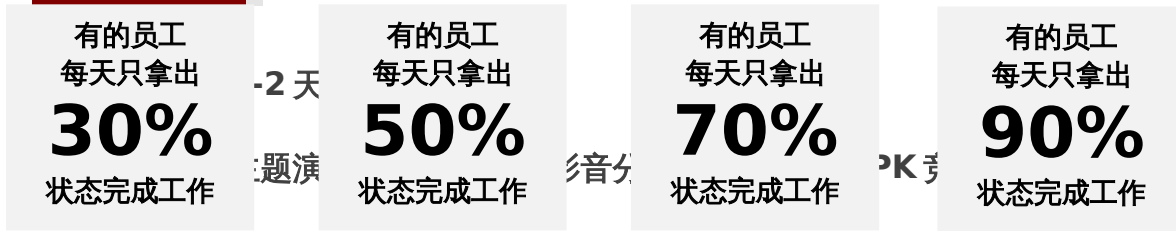
——团队效率出了问题！时间管理出了问题！

为此，中国顶级效率提升专家、金效率®系统创始人张戴金老师匠人匠心、原创研发、千锤百炼的版权课程《**时间管理与工作效率倍增——高效能人士时间管理与效率提升之道**》为您答疑解惑，帮助企业团队 360 度全方位管好时间，提升工作效率，讲我所做，做我所讲，张老师传授的都是他自己团队做到的，有系统、有方法、有步骤、有工具，实实在在的提升，实实在在的训练，实实在在的效果，即学即用，即学即会，小投入、大产出，以一当十的效率杠杆，人人有效率，天天有效益，从此让您的每一个员工都成为盈利单位！！！！

**实战·实用·实操**

**有趣·有料·有效**

## 课程安排



——激情、快乐、感动，原来这才是“真正的培训”，这才是“真正的效果”……

### 培训主讲 张戴金老师

——中国顶级效率提升专家、金效率®系统创始人、被美誉为“企业效率军师”

### 授课风格 实战、实用、实操，有趣、有料、有效！

学员反馈 张戴金老师不愧是中国最顶尖的培训大师，他的演讲艺术无与伦比！无



论肢体动作、语言表达、控场能力，还是课程的实用性都堪称中国一流！很多培训讲师如果现场听了张老师的课，有可能会放弃走讲师道路的念头，他们万万没想到原来这才是真正的演讲！

## 高效员工与低效员工绩效差 10 倍

中国人力资源专家统计：

企业的效率=30%×50%×70%×90%=9.45%

你花100%的钱，但只收到10%的成果

**效率是金矿，提升员工效率，就是提升利润**

## 课程特色

### 实战

课程内容完全来自于张戴金老师及团队多年匠人匠心、潜心钻研、创新体验与实践经验，并经广大学员亲身运用落地践行，影响巨大，受用终生。

### 实用

我们以解决实际问题为目标，完全从实用性出发，系统讲授时间运营、效率提升的方法、步骤、流程和要领，配合软件工具落地，拒绝空洞、说教与虚华。

### 实操

我们精心设计了课程每一个示范与演练环节，通过学员亲身实操体验，现场辅导，手把手教学，即学即用，让学员现场动手、动脑、动心，在学中做，在做中学。

### 有趣

老师授课幽默风趣，富有激情，全程互动，趣玩趣学。不谈理论谈感受，不谈观点谈观察，让学员体验“动”的热情，体验“说”的快乐，体验“学”的乐趣。

### 有料

课程以“身心灵”为架构，“道法术”相结合，案例教学，工具落地，深入浅出，耐人寻味，实实在在的干货，让学员“听得有味”、“听得有料”、“听得有劲”。

### 有效

我们始终坚持“有效果比用道理更重要”的教学理念，追求从“理念”到“行动”再到“习惯”持久性改变，上午学完下午用，呈现实实在在的学习效果。

## 课程大纲

**引子：时间是一个战场，效率是一场战争**

**第一部分：时间管理篇——高效精英是怎样炼成的**

## 一、关于时间管理的常见误区

- 1、 解决“忙”的问题——用“带宽”来搞定
- 2、 解决“盲”的问题——用“计划”来管控
- 3、 解决“茫”的问题——用“目标”来引领
- 4、 解决“乱”的问题——用“有序”来理顺
- 5、 解决“拖”的问题——用“专注”来战拖

## 二、高效能人士是如何管理时间的

- 1、 怎样过一天，就是怎样过一生
- 2、 低效人士的一天，你中招了几个？
- 3、 高效人士的一天，你做到了几个？
- 4、 内环 VS 外环人生模式：人与人的差距是如何拉开的？
- 5、 每天多赚 3 小时，我们应该如何掌控自己的时间与生活

## 三、时间管理“方法论”：高效能人士的时间整理术

- 1、 高效幸福的人生，从整理开始
- 2、 事件整理术——金效率“中国式 GTD”行动管理流程
  - 1) 时间管理的本质是行动管理

- 2) 最小可执行：下一步行动是什么
- 3、 信息整理术：信息如何精准“断舍离”
  - 1) 你的手机信息乱不乱？
  - 2) 你的电脑信息乱不乱？
- 4、 空间整理术——砰然心动，少而美的极简生活
  - 1) 看到你的房间，就知道你的未来
  - 2) 看到你的桌面，就知道你的效率
- 5、 心的整理术——从心灵整理到驾驭时间的智慧
  - 1) 揭开焦虑面纱背后的真相
  - 2) 无压工作：把一切事物赶出大脑

#### 四、“时间”与“精力”双重管理是高效人士的标配

- 1、 精力是王道：精力管理决定你的人生层次
- 2、 不是时间不够用，而是精力没管好
- 3、 “精力充沛，效率翻倍”的超级管理秘籍
- 4、 时间快与慢：有效平衡工作与生活精力

## 第二部分：效率提升篇——让效率飞：引爆团队效率革命

【引子】：员工上班≠工作，员工工作≠创造财富

## 一、效率反思：为全员效率把把脉

- 1、效率与增长：效率是天大的“小事”
- 2、效率测试：企业员工“效率现状”大调查
- 3、高效员工是盈利的，低效员工是负债的
- 4、企业惊人的效率计算公式

## 二、效率总动员：养成高效习惯，成为高效精英

- 1、效率是管理的内在要求，人是提升效率的根本
- 2、效率与人生：全员效率提升的路径图
- 3、效率革命：让自己成为有效率的人
- 4、全员为结果而战：高效执行，直奔结果

## 三、让效率飞：全员效率提升“四化”系统

- 1、 如何进行“可视化”效率管理
  - 大脑是 CPU,不是硬盘
  - 可视化一切，一切可视化
- 2、 如何进行“清单化”效率管理

——清单革命：开启清单化的极简时代

——把条理留给清单，把创意留给大脑

### 3、 如何进行“工具化”效率管理

——工具就是生产力，工具就是加速器

——让效率飞：互联网+金效率落地系统

### 4、 如何进行“自动化”效率管理

——没有“自动化”，就没有“高效率”

——用“自动化管理”改进工作

## 四、 效率密码：挖掘 100%的效率增长空间

### 1、 效率 DNA 解密：这样工作最高效，让效率倍增的关键技术

### 2、 实操“土豆”技术：清单的习惯

——为什么精英都是“清单控”

——实操训练：清单式管理：21天“清单思维”养成计划

### 3、 实操“青蛙”技术：关键的要务

——要事第一，吃掉那只青蛙

——实操训练：“青蛙”日管控、周管控、月管控、年管控

## 4、 实操“番茄”技术：专注的力量

——成功的法宝：简单易行的番茄工作法

——实操训练：“番茄工作法”沙盘演练

### 【版权声明】：

1、 本课程获得知识著作权证书，作品登记号：渝作登字-2021-A-00011502。（附图）



2、 本课程资料原创版权归张戴金老师本人所有，仅供合作机构与终端客户使用，未经书面授权及同意，任何机构及个人不得录音录像，复制改编，更不能用于经营活动。否则，我们将追究法律责任。

- 3、由于张戴金老师在员工培训领域耕耘 17 年，在培训业界拥有极佳的知名度和美誉度，所以，市面上有一些老师在模仿张戴金老师的课程资料设计与授课内容，但一直被模仿，从未被超越。请认准张戴金老师原创设计的课程大纲与授课内容，尊重知识产权！请“张戴金老师”做员工培训，说明您对员工培训是认真的！