

---

# 自我认知与高效时间管理

## 一、课程前言

员工自我提升首先要自我认知，了解自己，通过 SWOT 分析法、自我测试充分了解自我，找到自我发展的方向。进而做好自我规划，结合企业发展引导员工做好职业规划，长远的培养人才。高效执行与高绩效的完成都是基于员工对时间的把控与安排，所以自我认知与有效时间管理是每一个员工都必须学习的重要第一课。

## 二、课程目标

- 让员工充分认识自我及组织需求，提高积极性，增加工作热情。
- 深刻认知时间管理与实现个人目标和组织目标之间的关系；
- 掌握基于目标的时间管理的核心方法，减少个人行为的盲目性和无章法现象；
- 能够将基于目标的时间管理的核心方法对应于现实工作，融会贯通地理解与应用；
- 能够形成基于目标的时间管理的行动计划。

## 三、课程收益

在课程结束时，学员将能够：

- 通过自我评价与自我分析，找到自身的优劣势，以及需要提高的方面；
- 通过自我管理向自我规划的方向发展；
- 减少浪费时间现象；
- 科学分配时间；
- 学会制定 SMART 工作计划，正常推进企业各项工作或项目的完成；
- 掌握各种时间管理技巧，应用在工作与生活中；
- 学会应对各种干扰；
- 行动计划：每个课程模块结束时，都将要求学员根据所学内容，制定行动计划。

## 四、课程时间及对象：

- ☆ 课程时间为 1 天（6 小时）
- ☆ 授课对象：全体员工

## 五、培训形式 教案讲授、案例分析、游戏分享、小组讨论等

## 六、课程大纲

### 模块 1：自我探索

- 自我评价（SWOT 分析法）
  - 自身条件
  - 能力
  - 性格爱好
- 案例分享：优势、劣势及待提升

---

- 自我分析

  - DISC 分析法

    - 四种性格分析

    - 案例分享（典型 C 型、I 型、两种性格及完美性格）

## 模块 2：员工在企业中的定位与角色

- 企业与员工的关系

- 企业需要什么样的人才？

- 如何提高自我竞争力

## 模块 3：自我规划：你是谁？你要成为谁？

- 规划人生，规划成你期待的样子

  - 规划十年、五年、三年后你的目标

- 规划现在

  - 规划今年生命之花：

  - 每月微梦想

## 模块:4：自我探索

- 时间都去哪儿了？——探索自身

- 你如何管理时间的？——问题呈现

- 填写表格、小组讨论

## 模块 5：为什么进行时间管理

- 时间管理重要性

- 效率与效能

- 你想要什么的人生

- 时间管理轴

## 模块 6：有目标才有方向

- 矫正习惯——衣柜整理法

  - 清空大脑

  - 分类组织

- 设定需要完成的目标——SMART 原则

- 制定计划四步骤

  - 目标事项化（SMART、干系人分析）

  - 事项过程化

---

过程时间化  
时间图表化

### **模块 7：完成有秩序、有方法**

- 帕累托原则，时间管理四象限法则
- 番茄工作法：合理利用时间完成任务
- 吃掉最丑的那只青蛙：重要任务完成法则
- PDCA 法则

### **模块 8：如何应对各种干扰**

- 管好利益相关者：利益相关者管理模型图
- 管好突发事件
- 管好自己的习惯
- 知彼解己——沟通无处不在

### **模块 9：习惯养成记**

- 1、一心一意：一次只做一件事
- 2、爱上自己：从培养一个习惯开始
- 3、碎片化时间合理利用