
DISC+职场人士的时间管理

主讲：徐舟

➤ 课程背景

●你是否有过这样的经验：毫无目的地看电视或阅读杂志，总觉得无意义，但仍继续地看下去，就连广告也全看了。直到夜深，变得身心疲劳，才抱着棉被入睡。但是，第二天又重复着同样的事情……这到底是怎么回事呢？重复做这样的事，或是几个小时，或是瞬间，但其后回想起来，感觉非常空虚？

●有的经理人一天到晚看上去非常繁忙，似乎有许多事情等着他去做；而有的人却悠然自在，完全看不出他是一个管理着上亿资产的大老板？

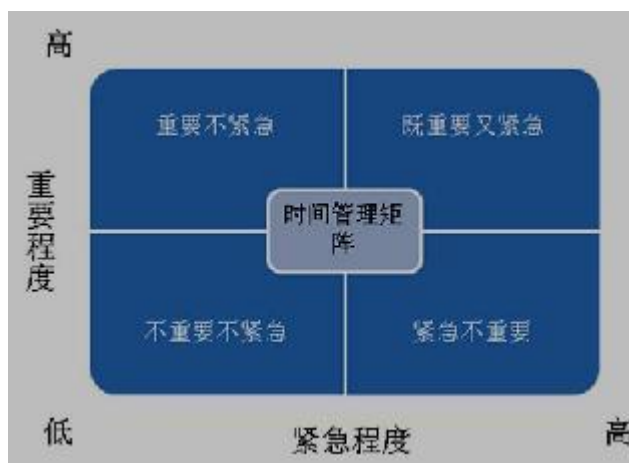
●人们把越来越多的工作塞进同一个时间容器，从而使自己处于极度紧张的压力之下，直到最后，压力过大导致容器爆炸？

●时间管理其实就是自我管理？

➤ 课程收益

- 明确工作目标，合理规划，提高个人工作效率；
- 了解授权的真正含义，掌握有效授权下属的方法和技巧；
- 采用系统的时间控制方法来控制自己的时间；
- 改变拖延习惯，排除干扰因素，减少延误工作的各种借口；
- 学会对不合理的要求说 NO；
- 建立对事情重要性与紧急性的正确认知，学习妥善安排工作优先顺序，让你的管理工作更有节奏感；
- 养成有效的处理日常事物的习惯，最有效的利用时间；

➤ 课程模型



➤ **授课对象**

企业\事业单位各层级人员

➤ **课程时长**

1天 (6小时)

➤ **授课方式**

- 1、 体验式教学,多媒体 + 理论 + 技能 + 互动的培训模式，使学员对培训内容与技能印象深刻
- 2、 以学员为中心，使学员在轻松活泼的游戏体验、演练中得到提高
- 3、 学员将参与逻辑推理、讨论、测试、练习、案例分析、角色扮演并演练所学知识

➤ **课程大纲**

一、 导言

- 1、 知识并非力量
- 2、 不是管理时间而是管理自己

二、 什么是时间

- 1、 什么是时间？为什么说它最长又最短
- 2、 明确价值观是时间管理的根本
- 3、 别忘了真正去活
- 4、 明确你的价值观及制定价值观准则
- 5、 没有目标设定，任何时间管理都是浪费时间
- 6、 目标要符合自己的价值观

三、 浪费时间就是浪费生命

视频案例：人生苦短+时间有限

- 1、 你的时间主人是谁？
- 2、 你是有时间感的人吗？
- 3、 一个人时间资本的分析
- 4、 浪费时间的因素
- 5、 时刻提防时间七大杀手
- 6、 时间管理的障碍

四、知己解彼---解读自我

- 1、认识自我的个性对时间管理的重要性
 - 1) 性格四色小精灵 (权威 DISC 性格测试)
 - 2) 解析性格密码
- 2、不同性格人的时间管理误区
 - 1) D型特质人:一直在忙
 - 2) I型特质人:一直在盲
 - 3) S型特质人:一直在茫
 - 4) C型特质人:一直在慢
- 3、不同性格人的时间管理改善建议
 - 1) D型特质人: 脚步放慢, 抬头看下沿途风景
 - 2) I型特质人: 坚定目标, 持之以恒
 - 3) S型特质人: 确定目标, 敢于拒绝
 - 4) C型特质人: 积极心态, 快速行动
- 4、成功人士的有效时间管理工具
 - 1) 优先计划管理
 - 2) 帕累托原则 (20/80 法则)
 - 3) 四象限工作原理 (重要与紧急)

案例分析:

- 偏重第一类事务的结果与分析
- 偏重第二类事务的结果与分析
- 偏重第三类事务的结果与分析
- 偏重第四类事务的结果与分析

五、总结与回顾

- 1) 课程回顾
- 2) 圣诞树的意义建构