

时间管理沙盘模拟

任景锋

【课程介绍】

时间就是生命。

时间就是效益。

时间就是推我们前进的那双无形之手！

我们的时间利用科学有效吗？是否做到了“时”半功倍？

本课程就时间管理的概念、方法、工具的使用，自我时间管理测评、案例分析、实际工作中时间管理的误区等有关理论知识进行深度剖析。其中穿插卡牌体验环节，增加课程的趣味性及时间管理的要素体验。

通过课程的学习，为今后学会时间管理、提升工作效率打下良好的基础。

【课程目标】

1. 了解时间管理的概念，认识掌握时间管理的重要性
2. 了解自己的性格特性及在时间管理上的优缺点，扬长避短，科学管理好自己的时间
3. 理清自我目前时间管理的观念及能力
4. 树立正确的时间管理意识，避免陷入时间管理的误区
5. 灵活运用时间管理的方法和工具，合理分配时间，提升工作效率
6. 卡牌时间管理体验，加深对时间管理和工作效率提升的重要性理解

【培训对象】

企事业单位、团体的所有成员，人数不限。

【培训时间】

6小时/1天

【课程大纲】

参加培训的人员每 6-8 人一组，以小组探讨，情景再现、沙盘体验式学习。

开篇

沙盘模拟一：光阴转盘

第一讲：时间都去哪儿了——我们的时间观

一、认识时间管理

- 1、未被意识到的六种时间浪费
- 2、规避时间管理不善的问题

时间管理不善主要源于5个方面及解决办法

- 3、扫除时间管理的心理障碍

二、你目前的时间是如何利用的

- 1、“磨刀不误砍柴工”，花几分钟制定你的时间规划
- 2、个人时间规划的6种方法
- 3、基于个人性格的时间管理

三、用好情绪提升时间利用率

- 1、别让坏情绪损耗你的时间
- 2、时刻保持良好的心情
- 3、提高时间效率的7项练习

四、沙盘模拟二：时间碎片

第二讲：目标 SMART 标准——提高我们工作效率的有效途径

一、目标明确，行动才有效

- 1、让目标明确的5W1H法
- 2、用目标展开图确定目标与责任
- 3、目标卡会让目标理解规范

二、目标管控，量化要到位

- 1、目标可衡量的3个关键指标
- 2、数字量化让目标易于被衡量
- 3、目标无法量化时也要可判定

三、目标可实现才有执行力

- 1、让总目标大树分出小枝杈
- 2、用阶段性区分法实施目标
- 3、目标清晰，能力也要到位

四、大小可实现之间紧密相连

- 1、保持目标体系的整体相关性

2、将个人目标与企业目标合而为一

3、让长短目标紧密结合

五、以确切的时间点管控进度

1、给出任务完成的最后期限

2、全程监控目标执行的进度

3、反应要敏捷，行动要快速

六、目标没有达成的原因

七、沙盘模拟三：目标与时间

第三讲：在正确的时间上做正确的事——我们的工作到底应该归哪个象限

一、分清工作的紧急、重要

1、分清工作的轻重缓急

2、划分优先事项与滞后事项

二、设定不同等级的优先权

1、三步建立工作的优先权

2、用5个问题设定优先权

3、设置个人优先权

三、选择工作处理的最佳时机

1、迅速落实优先级较高的工作

2、顺便完成举手之劳的工作

3、选择一种能产生效率的拖延

四、“做正确的事”与“正确的做事”

1、看清正确的事

2、让时间投资收效最大化

3、花时间思考正确做事的方法

五、沙盘模拟四：你整天忙在哪个象限

第四讲：把时间留给最重要的事——人生的80/20

、把时间留给最重要的事

1、80%的业绩来自20%的任务

2、衡量工作任务的价值

3、为20%的任务留出时间

二、专注于最重要的事

- 1、挣脱日常繁琐事的束缚
- 2、对重要事投入兴趣
- 3、提高自己的专注力

三、为最重要的事创造时间

- 1、消减时间的过度消耗
- 2、压缩一般性事务的处理时间
- 3、用适宜的投资创造出时间

四、减少多余责任的时间消耗

- 1、统计自己的任务清单
- 2、去掉不重要的责任
- 3、学会对任何人说“不”

五、在高效的时间段做重要的事

- 1、摸清最高效的时间段
- 2、灵活分解时间段
- 3、合理组合时间段

第五讲：巧用技巧——做时间管理达人的捷径

- 一、如何挤时间
- 二、如何最大限度地利用时间
- 三、调整你自己及周围的人
- 四、如何克服逃避心理
- 五、麦肯锡 30 秒电梯时间训练
- 六、莫法特休息法
- 七、电话处理技巧

尾篇

沙盘模拟五：检验学习成果，为自己时间管理技巧掌握度贴标签