

# 当责的时间管理

## 概述

时间是无法保存的稀有通用物资，时间无法保存、无法加速和减速的。所以说时间是无法管理的，而真正要管理的是我们自己。因此，时间管理的定义是：在更短的时间达成设定的目标，创造更多的幸福。在这定义下，有几个重点：

- 当责：时间管理这个事情，无法授权给其他人做，只有自己
- 目标：目标是时间管理的一切，目标确定后才能判断优先级
- 技巧：如何能够节约时间，如何能够用更短的时间做完事情
- 习惯：时间管理需要行动，而推动行动最大的力量就是习惯

本课程的设计是针对以上的四个范畴而展开。

## 学习流程

在课程中，学员将通过不同形式学习活动，来学习以下课题：（这些活动将包括小组与全体讨论、个人与结队练习等…）

- 1.当责的选择
- 2.目标的选择
- 3.事务管理的技巧
- 4.关系管理的技巧
- 5.习惯的建立

## 《当责的时间管理》

模块	课程大纲	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 开场（客户方）</li> <li>• 破冰活动</li> <li>• 研讨公约</li> <li>• 课程介绍</li> <li>• 讨论：学员面临的挑战是什么？</li> </ul>	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 猜猜看</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第一单元 当责的选择	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 单元的目的：让学员了解工作不只是为公司的绩效，更是为自己的成长和幸福</li> <li>• 当责的定义：当责与负责的不同决定人生的态度</li> <li>• 当责的困难：当责的本质就是对于结果负最后责任，面对当责的压力造就当责困难</li> <li>• 活动：关键时刻</li> <li>• 当责的流程：颓废的漩涡 - 圣严法则</li> <li>• 选择决定命运</li> <li>• 活动：增进当责态度与行为的九个情境</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第二单元 目标的选择	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 单元目的：从寻找个人的人生价值，到今年的十个目标</li> <li>• 工具：人生计划</li> <li>• 工具：角色及价值的选择</li> <li>• 工具：年度计划书</li> <li>• SMART 的目标原则</li> </ul>	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 二人小组辅导</li> </ul>
第三单元 事务管理的技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 单元目的：学习实务管理的技巧，提升工作效率</li> <li>• 工具：我的三个世界</li> <li>• 工具：时间管理四象限</li> <li>• 活动：怎么处理四象限的工作</li> <li>• 如何改善专心状态的方法</li> <li>• 工具：建立达成目标的寻宝图</li> <li>• 工具：建立每天的固定时间表</li> </ul>	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 活动演示及练习</li> <li>• 二人小组辅导</li> </ul>
第四单元 关系管理的技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 单元目的：学习关系管理的技巧，提升工作效率</li> <li>• 原始的本能反应</li> <li>• 建立新的思维：尊重及勇气</li> <li>• 场景： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 如何拒绝别人</li> <li>- 如何应付不速之客</li> <li>- 如何缩短抱怨的时间</li> </ul> </li> </ul>	60分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>

休息时间：上下午各一场 15 分钟休息

中饭休息时间：1 个小时

总课时长度

6 小时 30 分

休息时间：上下午各一场 **15** 分钟休息

中饭休息时间：**1** 个小时