

精力管理

概述

精力就是做事情的能力，包括体能、情感、思维及意志四个方面。精力管理就是能够支持你保持精力高度集中的能力。管理精力而非时间，这才是高效表现的基础。

在过去，人们想要提升工作效率的时候，想到的就是时间管理，如何能够有效的管理时间来提高工作效率，然而再如何管理时间仍然发现效率提高一段时间后，一不注意效率又下降，更糟糕的是专注力不见了！因此，我们需要调整我们的方向，从时间管理转向到精力管理。

模块	学习活动介绍	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：学员面临的挑战是什么？ 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论
第一单元 什么是精力及精力管理	<ul style="list-style-type: none"> • 精力管理的四个基本原则 • 管理精力的三个步骤 • 高效生活的五个障碍 • 活动：回顾自己的状态 • 劳逸结合的平衡 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动
第二单元 精力的四个来源	<ul style="list-style-type: none"> • 体能精力：活跃的身体 • 情感精力：联动的情感 • 思维精力：专注的思维 • 意志精力：反省的意志 • 活动：个人的成功经历 	120分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 小组讨论 • 技巧练习
第三单元 明确目标 - 全情投入	<ul style="list-style-type: none"> • 核心观点：寻找人生目标 • 明确价值观 • 如何在行动中展现价值观 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
第四单元 正视现实 - 面对现况	<ul style="list-style-type: none"> • 回避造成的问题 • 诚实看待自己：评估及反省 • 接受自己的缺点 • 活动：寻找改善之处 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
第五单元 付诸行动 - 积极习惯	<ul style="list-style-type: none"> • 仪式习惯的作用 • 持续性的刻意练习 • 关键行为 	60分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 引导活动 • 个人活动 • 技巧练习
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