

课程名称：《一小时掌握全面复工下的自我管理》

主讲：韩颖老师

课程大纲：

一、VAK 是什么？

二、情绪能量管理

- 1、 VAK 与情绪能量的关系
- 2、 运用 VAK 提升情绪能量

二、目标管理

- 1、 SMARTER 原理
- 2、 运用原理制定目标管理
- 3、 目标可视化

三、时间管理

- 1、 大方向分清紧急与重要
- 2、 以终为始聚焦行为
- 3、 每周六点优先工作制

[本大纲版权归老师所有，仅供合作伙伴与本机构业务合作使用，未经书面授权及同意，任何机构及个人不得向第三方透露]