

TASM 时间与压力管理

——要是第一，善用时间，做淡定的压力管理者

讲师：何慧珊

【课程背景】



团队做事情总是拖泥带水，多任务管理能力弱，方案迟迟不能呈现价值

管理者认为员工的抗压能力太弱，但是员工自身感觉处于奔溃边缘

怎么样才能让团队成员能有效把控时间与压力：

使员工将对的事情做好，避免压力带来的亚健康情况，保持积极乐观的情绪

提高目标达成率，提高团队关系和睦

改善团队氛围和成员士气，降低安全事故发生

提高客户满意度，降低离职率

【课程收益】

心态：引发学员对时间管理“痛”思考，认识到时间的宝贵，从而引发学习兴趣（我需要重新管理自己的时间）

技能：课程的核心技能并非引导学员如何做实际管理的加法，而是通过体验引导学员通过明确自己的方向，学习做实际的减法

应用：提高员工工作效率，改善公司氛围和员工士气，提升公司业绩

【授课形式】 讲授、测评、游戏、情景演练、角色扮演、小组讨论、案例分析、活动快速通道

【培训对象】 希望能够更加合理地安排时间、缓解压力的一线员工、一线主管

【培训目标】 掌握简单，易操作的时间管理工具

正确认识时间的价值

拥有长期和短期的工作目标

时间管理：分清轻重缓急工作任务

压力管理：预防压力的策略

【培训时间】 1天（6小时）

【课程大纲】

第一模块：成为时间的主人

明确时间的价值

讨论：经典问题回顾，激发思维

活动：理解时间管理的内涵进行时间推盘

测试：你时间都放在哪里

第二模块：时间管理之动力方向管理

理解动力方向

讨论：明确当下人生角色及目标设定

活动：圆方规划图

测试：团队目标一致度

第三模块：时间管理-自我管理

了解自己当下时间现状及产出情况，逃离时间的陷阱

讨论：当下优先排序及期望优先排序

案例：计划与安排日程的重要性

测试：时间管理干预

第四模块：压力管理-远离亚健康

找到自己的压力来源

互动：生理砝码的构成

理论：生理砝码放松方法：心率和諧训练

互动：心理砝码的构成

理论：认知与压力：给理性的信念

测试：寻到支持

第五模块：预防压力的策略

头脑风暴：压力管理和6种战略技巧

快速解决法：意义换框法

