

《优秀员工目标与时间管理》

培训师——吴丹

课程内容：

本课程详细阐述了职场中目标的设定与时间的管理的重要性。目标的设定对人生起着重要的导向作用，对高业绩、高绩效的达成起着推动和牵引的作用。人若没有目标，便没有绩效，就会茫然虚度每一天。有了目标设定，就要有时间管理来做支撑，目标设定与时间管理是一体两面的关系，二者缺一不可。只有正确、合理的时间管理，才能有效提升工作效率，创造理想工作成果。

课程对象：职员、销售人员、主管、经理、总监等

课程目标：

- ◆ 掌握设定有效目标的原则和方法
- ◆ 养成制定工作总结与计划的习惯
- ◆ 有效管理时间，提高工作成效
- ◆ 克服拖延等浪费时间的习惯

课程时间：2天（12小时）

课程大纲：

第一部分 目标的设定

一、什么是目标，目标的重要性

引子案例：美国耶鲁大学的研究调查

1、有效目标的特征

2、设定目标的五个原则

设定目标的 SMART 原则

3、目标设定的方法

目标设定是一个持续的过程

(1) 重视书面目标

(2) 用文字描述出来

二、目标的分析

1、目标的分类

目标可按长短和对象分类

(1) 以目标时间的长短分类

(2) 根据目标的对象进行分类

2、目标在时间管理中的作用

◆目标有助于把力量集中在重点上

◆目标可让你了解自己的目标并执著地追求

◆可以引发你对工作强烈的自我驱动力量

3、目标的搜寻

(1) 目标分析的原则

(2) 目标搜寻的四个阶段

【自检】：互动式，学员自检或发言探讨

第二部分 时间的管理

引言：马克思、爱迪生、伏尔泰、富兰克林、彼德·杜拉克的时间管理名言

一、若无目标 何言管好时间

1、所谓管“好”时间

2、时间的意义

案例：汉代名将霍去病

总结：所以管“好”时间，不仅要有目标，还得有准备。

二、时间管理规划的原则与意义

1、规划的原则

所做的每个决定都有两种可能性

2、规划的意义

◆为你实现目标作准备

◆规划使用有限的时间以达到目标

◆规划你的工作可以节省时间

图形解说：时间管理规划的原理与规则时间管理的途径

三、时间管理的三个途径

1、优先计划管理

(1) 什么叫优先计划管理？

【案例】美国一家钢铁公司的案例

顾问给出的三条建议

例子：往桶里放大石块、小石块、水和沙子

总结：正确的顺序及优先计划管理原理

(2) 如何确定优先顺序

1) 测试你做事情的优先顺序

按照什么来确定事情的优先顺序？

2) 【自测】

通常，什么样的事情是你优先选择做的？

(3) 优先矩阵

1) 什么叫优先矩阵？

优先矩阵图形分析

2) 优先矩阵原则的四种类型：

(4) 帕雷托原则

1) 什么是帕雷托原则

2) 帕雷托原则的来历

3) 帕雷托原则的定义

2、自我组织管理

(1) 什么是自我组织管理

(2) 四则运算原理

1) 加法

a. 找出隐藏的时间

b. 【自检】

c. 创造时间区

案例：一家集团公司的老板

d. 逆势操作

e. 背包原则

两个人搬砖的笑话

- 0 · 注意平时积累素材
- 0 · 位移上的批量处理
- 0 · 时间上的批量处理

2) 减法

- a. 减少时间的浪费
- b. “五分钟思考法”的原则

3) 乘法

- a. 提高工作的成效
- b. 提高工作成效小方法：

4) 除法

- a. 根除浪费时间的习惯

【案例】

小张的习惯

3、沟通管理

- (1) 何为沟通管理
- (2) 懂得说“不”
 - a. 时间结构的暗示
 - b. 肢体的暗示
 - c. 拒绝别人时，附以理由并提供途径
 - d. 对事不对人
- (3) 善用电话

4、会议沟通

- (1) 制定清晰的目标
- (2) 尽量减少与会人数
- (3) 选择适当的开会时间和地点
- (4) 提前准备议程
- (5) 避免长时间的会议

四、规划的原理

规划的规则

- 1、基本原则
- 2、行事与时间分析表
- 3、任务总表
- 4、规则的、系统的、执着的
- 5、务实的规划
- 6、学习保持弹性

五、时间管理规划系统

- 1、规划系统
- 2、例如：一名总经理生命计划的分解
- 3、时间管理规划系统图
- 4、【自检】
请你根据上面的时间规划系统来设计你的时间管理规划。
- 5、全方位检查

- (1) 生命潜能金字塔
- (2) 全方位检查

总结：目标设定与时间管理对人生的未来起着决定性的作用，希望大家学以致用，落到实处，把目标设定与时间管理运用到工作中，从本职工作做起。