

# 《高效能时间与精力管理》

## 【课程背景】

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

高质量的生活，从高效能的时间与精力管理开始。但时间就像手中的沙，怎么都抓不住，悄悄地流。逝于指缝。

在 VUCA 世代，职场越来越繁杂，富有挑战，我们在纷繁复杂的环境中逐渐迷失方向，如何提高个人的时间和精力管理对职场效率至关重要。

但时间是不可能被管理的，它只会以自己的速度。流逝，不受外界任何因素的影响，所以我们无法。管理时间，而是管理我们自己，从而更合理的利用时间。

通过本课程的学习，我们能更深刻意识到时间的特征，掌握高效利用时间的常见方法和技巧:明确目标，拒绝拖延，集中精力.....从而提高我们的效率，成为一个高效能人士。

## 【课程特色】

课程给方法，确保培训有“干货”；

课程所采用的案例、场景均从工作实际出发，确保培训内容接地气；

授课过程充分考虑成人学习特点，在授课技巧上善用案例分析、视频教学等手段，确保培训有趣；简单、实用、落地、系统，通用课程不限行业。

## 【课程对象】

各部门经理、主管、高潜人员、办公室、销售、行政、财务，人资等协调人员

## 【课程收益】

**正确认识时间和精力管理，加深理解时间管理的 3 个关键认知：**

意识是先决条件、目标设定是第一步、选择是难点与核心

**掌握高效利用时间的常见方法和技巧：**

基于目标制定计划，用好任务清单

用 ABCDE 法确定事项优先次序

理解拖延是时间管理的大敌，掌握克服拖延的方法

清理头脑和生活中的杂乱，拥有一颗似水之心

集中精力，时刻保持紧迫感

创造更多可利用的时间

养成积极主动的好习惯，成为一个高效能人士

**【课程时长】1天（6小时）**

**【课程大纲】**

模块一：时间的**3**个关键认知

第一讲：意识是时间管理的先决条件

案例演示：你的一生还有多少时间才能创造价值？

一、时间相对论

吸干时间和精力之水蛭

我们对时间的感觉取决于当在做什么

感觉时间飞短就是激情所在

二、时间自我意识的作用

了解构成，找到“省时点”

培养“时间量化”的习惯

意识到时间是转瞬即逝的宝贵资产

三、记录时间的开销习

找到时间浪费点

个人练习：刚刚过去的**48**小时，你的时间是怎么分配的？

第二讲：目标设定是时间管理的第一步

一、你的目标在哪里，你的收获就在那里

二、设定并实现目标的**7**个步骤

明确目的、写下来、目标量化、列清单、定计划、马上行动、持续推进

个人练习：列出你明年最想实现的**5**个目标，从中挑出一个最想实现的

第三讲：选择是难点，也是时间管理的核心

视频导入：你的人生是先放大石头还是沙子？

一、如果把所有时间都浪费到琐事上面，那么就没有时间去做真正重要的事了

二、长期收益观念

成功人士严守长期收益观念

用长期收益确定工作优先级

三、如何找到能带来长期收益的事情：时间管理矩阵

四、强迫效率法则：时间有限，任何人都无法做完所有的事情

个人练习：列出你明年最想实现的**5**个目标；并从中挑出最重要的一个

模块二：高效利用时间

第一讲：清空大脑，释放压力-魔幻任务清单

一、大脑的工作原理

二、GTD-拒绝杂乱，让你心如止水

GTD核心理念：解放大脑，提高效率

GTD的作用原理：收集→判断→整理→复查→执行

工具：信息判断与整理流程图

三、成为GTDer

GTD的日常注意事项

GTD崩溃时的应对

个人练习：结合本周要做的事项，按GTD标准分类处理

第二讲：制定计划，明确顺序-ABCDE法

一、计划带来成功

二、行动之前制定计划

三、月计划、周计划示例

四、日计划：魔幻任务清单

五、过分计划也会让事情走向反面

六、用ABCDE法确定事项优先次序

七、周计划和月计划同样适用ABCDE法

八、培养自己先处理标记为A-1的任务的习惯

个人练习：回顾你的工作计划，在每一项任务前标上A、B、C、D或E

第三讲：拒绝拖延，马上行动-番茄工作法

一、帕金森法则

二、拖延来自于物理法则--惯性

三、克服拖延

开始行动、任务分解、设定最后期限、自我激励、绝对诚实、激发动能

四、番茄工作法

个人练习：重新评估工作并果断放弃不重要事项

第四讲：集中精力，专注高效——一次只做一件事

一、保持专注能激发最大能量

二、杂乱破坏生产力

三、单独处理每一项任务

四、批处理任务

五、一旦开始，全力以赴

六、拥抱心流-培养紧迫感

七、学会说不

八、自律是关键

个人练习：从现在开始培养紧迫感

第五讲：杜绝浪费，创造时间-保持精力充沛

一、坚定信念，时间无处不在

二、杜绝浪费时间

三、保持精力充沛

四、早起/睡前半小时

五、你可以“买”时间

第六讲：积极主动，养成习惯-成为高效能人士

一、真正决定我们人生的是习惯

二、社会之境

三、积极主动

不放弃自己的选择权

把精力放在影响圈

从语言、思维、行动开始改变