

通用技能?时间管理

➤ 课程背景

98%的中国人普遍缺少“时间商”。

所谓“时间商”，就是我们对待自己时间的态度，对待别人时间的态度，以及运用时间创造价值的能力。我们经常忙到吃饭的时候都在回复各种信息；忙到一个月只有3天休息的日子；忙到没有时间休息、锻炼和陪伴家人……

我们最大的问题，就是花费了80%的时间放在了一些所谓的“忙”上面。

➤ 课程时长

1天

➤ 目标人群

需要进一步提升时间管理能力和自我管理能力的员工。

➤ 课程模型

优先矩阵



➤ 课程特色

从心态出发，引发学员对时间管理“痛”的思考，认识到时间的宝贵，进而引发学习兴趣，原来我的时间被我浪费了。帮助学员改变认知从“别人导致我不能工作”到“我的时间我做主”。在 VUCA 的时代中为高效做出明智的选择。

➤ 课程大纲

一、时间对管理者的压力

管理者的时间，常常受到琐碎的事情影响

管理者的时间，会受到使用其知识成果的人的影响

管理者的时间，常会被与员工协调沟通占用时间

管理者的时间，常常要被处理人际关系和工作关系占用

管理者的时间，常常要被决策人事问题占用

管理者的时间，常常被组织的快速发展需要更多

二、如何诊断自己的时间

记录时间-【时间都去哪了】

时间管理的四代理论

做有系统的时间管理

救火与防火的区别

断舍离-时间管理的 80/20 原则

三、消除浪费时间的活动

找出因缺乏制度或远见而产生时间浪费的因素

人员过多，也常造成时间浪费

组织不健全（如，开会太多）也会导致时间的浪费

信息功能不健全

有效授权减少时间浪费

视频教学-大石头

【共创活动】-减少甚至消除第三象限事务

浪费时间的外在因素的解决之道

- 浪费生命的外在因素
- 电话干扰的解决之道
- 不速之客的解决之道
- 社交困难的解决方法
- 责权混淆的解决之道
- 沟通不畅的解决之道
- 进度失控的解决办法
- 资料不全的解决办法
- 会议耽搁的解决办法

浪费时间的内在因素的解决之道

- 危机应付的解决办法
- 计划欠妥的解决办法
- 贪求过多的解决办法
- 事必躬亲的解决办法
- 条理不清的解决方法
- 欠缺自律的解决方法
- 无力拒绝的解决方法
- 做事拖延的解决方法

四、统一安排自己可以支配的时间

计划高效工作日程-周计划与日计划

时间管理 APP 工具

五、总结与行动计划

