

# 《时间管理》

主讲：孙倩老师

## 【课程背景】

一提到时间管理很多人想到的是如何节约时间，如何提高速度，如何把一件事以最快的速度去完成。实际上这又进入另外一种误区，其实速度和时间管理没有直接的关系。速度快不等于时间管理的好。任正非说：“我们往往没有时间认真地慢下来做一件事，却有时间把一件事情重复做。”可见，单纯的速度不是时间管理。接下来我们就一起盘点一下，那些困扰着我们的痛。

1. 每天都很忙碌，但绩效结果却不理想
2. 一上班就奔波在大小事中，忙到晚上才发现重要的事还没干完
3. 马上就快 30 岁了，而什么都没有立
4. 循规蹈矩的过着每一天，当时的初心早就不见了踪影

如上的这些正是困扰着重多职场人的问题，也是今天我们课程要解决的关键。今天的课程将以理论奠根基、以提问引思考、以工具做支撑、以故事敲警醒、以练习助掌握等方式循序渐进，帮助你从这些困扰里走出来，重新管理好自己的时间和人生。

## 【课程收益】

1. 帮助学员掌握系统、先进、实用的时间管理技巧和技能
2. 启发学员触类旁通，在管理实践中知行合一，在日常工作中艺术性应用所学的技能
3. 站在企业变革必须的角度，帮助参训人员更新心态理念，转变思维模式，统一思想

## 【课程对象】

企业所有人员

## 【课程时间】

1 天（6 小时/天）

## 【课程方式】

案例分析 + 实战方法 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评 + 课堂练习

## 【课程特色】

讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

## 【课程大纲】

### 第一讲：时间管理的价值

#### 一、什么是时间

体验：体验时间的流失并谈论感受

#### 二、时间有哪些特性

1. 无法失而复得
2. 无法积蓄
3. 供给毫无弹性
4. 无法取代

案例练习：你如何在这一天花光这笔钱？

#### 三、时间管理的概念

1. 概念诠释---时间管理就是事件管理，属于自我管理
2. 时间管理的目的是高效能
3. 你的日结果就是你的工资单
4. 员工不提供结果就是在剥削企业和同事
5. 领导不跟员工要结果就是对员工的不负责任

#### 四、时间管理的常见误区

1. 误区一：没有目标和计划
2. 误区二：没有轻重缓急
3. 误区三：没有统筹安排
4. 误区四：没有授权

#### 五、时间是怎么被浪费的？

##### 1. 人为因素

互动：9条因素你占几条？

##### 2. 环境因素

互动：这7条你经历过哪些？

##### 3. 管理因素

互动：这7条哪一条最困扰你？

#### 第二讲：时间管理的内涵

##### 一、结果认知的误区

员工的角度：努力了，领导总是不满意

领导的角度：做事无结果，借口一大堆

##### 二、区分任务与结果是管理的开始

案例：你的不是他的

互动：什么是任务

练习：如何快速达成共识

##### 三、同样的时间，效能产出差距大如天

案例：接要客的三个员工表现

互动：哪个员工做的最好

讨论：如何提效

练习：重新规划自己的周日时光

#### 四、时间管理的6大工具

##### 1. 分清工作的轻重缓急

工具：重要紧急四象限

##### 2. 有计划有组织地进行工作

工具：计划5步法

##### 3. 明确工作目标

工具：SMART

##### 4. 与别人的时间取得协作

工具：协作2法则

##### 5. 制定规则，遵守纪律

工具：自我规范法

##### 6. 合理的分配时间

工具：80/20原理

#### 第三讲：时间管理的方法

##### 一、时间管理的四大杀手

##### 1. 干扰

##### 2. 拖延

##### 3. 无序

##### 4. 会议

## 二、如何提高效率

1. 速度制胜
2. 第一次做好
3. 高效工具
4. 统筹平行
5. 简化流程
6. 整理整顿

## 四、时间管理百宝箱

### 1. 如何制作事项清单——罗列待完成事项

方式：Notebook、记事本、公司 OA 系统

### 2. 如何排出优先顺序——有规划有重点

模版：每日事项安排表

方法：六项工作法

### 3. 如何让时间有安排可实施——有节奏可追踪

工具：智能机读书/视频/音频软件/记事本

方法 1：日计划 AB 表

方法 2：零星时间利用法

方法 3：标准化法则

### 4. 效果检视——自我管理及时调整

方式：A4 纸、白板、标签纸

工具：80/20

### 5. 清单整理——每晚回顾，不断进步

方式：Notebook、记事本、各种日历

本次培训授课安排：

#### 1. 30%时间讲解

#### 2. 50%时间练习

#### 3. 20%时间学员提问讲师解答（解决学员工作中真实问题）