

## 《时间管理的艺术》

### ——从个人的 3 个习惯做起

《高效能人士的七个习惯》这本书，相信大家并不陌生，它里边讲解的七个习惯是从个人成功引深到公众成功。个人成功相信是我们每个人此生都不断追寻的方向，无论是工作还是生活，每个人都追寻着属于自己的那份成功。而并不是每个人都能成功的走向个人成功的，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
5. 真不知活着的意义到底是什么，自己的人生还能不能自己做次主

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，把职场从这些困扰里拉出来，重新走上个人成功之路。

课程收获:

1. 了解掌控时间对自身与企业的价值
2. 了解要达成个人成功的 3 个习惯需转变的思维模式
3. 掌握个人成功 3 个习惯达成的方法与步骤
4. 帮助自己更好的管理时间，实现高效工作，生活愉快

**课程受众：**企业所有人员

**课程时间：**1 天

**授课方式：**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

**授课特色：**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：**

## 一、如何走向个人成功？

### 1. 效能的思维与原则

#### 1) 产出产能原则

#### 2) 观为得原则

**互动：**什么是效能思维？

**小组讨论：**如何改变你固有的思维？

**故事：**鹅和金蛋

**案例：**面对地铁里吵闹的小孩子与得知孩子刚失去母亲后的思维转变

**案例：**一个护士与一个绝症患者

**练习：**3 个情境的 3 种思维模式

### 2. 习惯一：主动积极

- 1) 如何分辨主动积极
  - A. 消极状态表现
  - B. 积极状态表现
- 2) 主动积极与被动消极的语言差异
  - A. 消极被动语言
  - B. 积极主动语言
- 3) 扩大影响圈
  - A. 关注圈的概念与表现
  - B. 影响圈的概念与表现
  - C. 如何扩大影响圈

互动：什么是主动积极

视频：短短的一生

练习：哪些行动是主动积极的

小组练习：一个场景的主动与被动的语言演练

小组讨论：是什么阻碍了我的主动积极

案例：灯塔的故事

互动游戏：主动积极手指舞

### 3. 习惯二：以终为始

- 1) 行动之前先展望结果
  - A. 完成后的样子
    - ✓ 视觉、听觉、感受
- 2) 创造个人使命宣言并以它为人生的蓝图
  - A. 个人使命宣言的定义

B. 个人使命宣言构建的方法

C. 目标设定的意义及价值

互动：什么是以终为始

视频：爱迪生与灯泡

练习：哪些行动属于以终为始

小组讨论：如何能做到以终为始

案例：杜拉拉升职记

故事：乌鸦喝水的故事

#### 4. 习惯三：要事第一

1) 专注于最重要的事务

A. 绩效相关

B. 目标相关

2) 放弃不重要的事情

A. 可交别人的

B. 不在计划中

3) 制定计划

A. WORD 版和手机日历版

4) 选择时保持真实

A. 来自本心，不受干扰

5) 时间矩阵 4 象限

A. 重要紧急

B. 重要不紧急

C. 紧急不重要

#### D. 不紧急不重要

现场实验：时间的沙漏——大石头与小石子的完美演绎

小组共创：在时间不同象限的表现及优劣

互动：什么是重要的事务

案例：基志铭的警醒

练习：提问自己正在哪个象限及原因

### 课程总结