

《Ctt 自我效能突破训练营》

——追求非凡的高效能时间管理课

【课程背景】

在企业中经常会发生这样的情况：

每天这么多工作，哪有时间规划方向和目标啊？

每天忙忙碌碌的，可也不知道在忙什么，看不到成果。

对公司越来越没信心了，混一天是一天吧！

明明有任务在等着，可是总是拖延，如何治疗拖延症？

工作越做越多，绩效却越来越差，吃力不讨好。

年复一年的工作，看不到希望，望不到尽头，这是我想要的生活吗？……

如何才能改善这些状况呢？

于是乎，市场上出现了很多时间管理的课程，里面有很多工具和方法，比如要事第一，比如蕃茄钟，比如时间管理四象限等等，貌似能够解决上面的问题。但是，时间长了你会发现，再好的工具也无法让你变得高效率快节奏的工作和生活，之前的拖延、推诿、找借口混日子、没有方向，就象痼疾一样总是纠缠着你。怎么办呢？

【课程卖点】

其实，我们任何人都无法管理时间，因为时间对每个人都是公平的，我们只能管理自己的精力，管理自己的目标，管理自己的能量，管理自己的状态。这就是开发本课程的初衷——追根溯源，用内在的改变带动行为、思维、状态和效能的改变，把你的时间高效运转起来，帮助你突破自我，从平凡走向非凡。

以状态为核心，以愿景为导向，激发员工潜能，让员工在正确的方向上高效地做正确的事这才是时间管理的本质。

本课程是依托【Ctt 效能教练】的基础上开发出来的高效能时间管理课程，教练+培训+工具大量可落地的工具和实际演练让学员在现场就能学会和应用。

1

【课程简介】

1. 授课时长：6小时

3. 授课对象：全员通用
4. 学员人数：不超过 40 人，偶数最佳
5. 授课方式：讲授、小组演练、案例分析、角色扮演等

【课程大纲】

第一模块 效能突破的四大路径

第一章 什么是效能

- ◇ 超越时间管理

第二章 从 X 型人到 Z 型人

- ◇ 什么阻碍了我们
- ◇ 系统更新的三大信念

第三章 自我效能升级的四个途径

- ◇ 认知你的自我效能

第二模块 效能突破的三个决定

第四章 自我赋能

- ◇ 自我觉察
- ◇ 唤醒最好的自己
- ◇ 觉察日记

第五章 追求非凡

- ◇ 什么束缚了你的非凡
- ◇ 角色改编

第六章 要事第一

- ◇ 重新认识“要事第一”
- ◇ 如何做到“知难行易”
- ◇ IPA 高效能工作法

第三模块 效能突破的两大利器

第七章 《柯恩效能手册》

- ◇ 与成功有约
- ◇ 制定最好的年度计划

第八章 日事清效能软件

- ◇ 工作任务自动聚合
- ◇ 团队协同更轻松