

# 《平衡冲突 激发创造》

## 双驱式时间规划管理

主讲：李文

### 【课程背景】

无常就是有常，变化无时不在。如今的职场，工作与非工作之间的界限变得越来越模糊，个人生活与工作，难平衡，易冲突，压力大；管理者们希望拥有一支个个是“尖兵”，人人“特种兵”的精干团队。

一场疫情，突如其来的“临时性”事件，导致巨头企业减员降本，收缩“地盘”，无数中小企业藏身商海。当今成功的组织必须鼓励创新，精通变革。组织内的员工成为创新和变革的推动力，也可能成为主要的绊脚石。企业生存和员工创新变革能力同命相怜，同忧相救。

企业要生存，提高自身快速灵活反应力变得迫在眉睫；员工需要不断地、自主的更新自己的知识和技能以满足日新月异的工作要求，有效应对“临时性”、“不确定性”的职业环境。时间是有限的，培训费用是紧张的，有没有一种方法可以提升效能，节约培训费用投入，达成企业对人才的需求目标呢？双驱式时间规范管理应运而生。

传统时间管理强调效率提升，员工开启机械式应对系统，精力与潜能存在浪费；快速紧张的职场节奏，让员工处于疲于应对的被动局面，无力创新，动力和后劲成了组织管理的内忧之患；

双驱式时间规划管理，以自我负责为核心，主动创新，自主管理；着眼于两个时间圈，以时间为轴，结果为向导外驱行为，重要的事情高效率贡献价值，实现组织和个人工作目标有保障；以精力为轴，自我实现为导向内驱意愿和信念，重复的事情高能自主执行，提高幸福指数，促进职业满意度提升，为工作创新和自主发展提供动力和时间资源。两项系统的和谐统一运行，平衡工作与生活的冲突体验，激发潜能与创造力，驱动员工的自主变革与创新发展。

本课程通过阿戴尔模型导入时间规划的核心理论——自我负责的激励机制；将时间管理与职业生涯发展的管理价值相融合，教会学员在现阶段，如何规划时间？如何驱动自我主动增效？学员通过自我效能感应量表和角色复盘清晰当前效能状态，清晰自我发展目标；通过生命之轮八大项的自我评估，全面了解自己的生命满意度和提升方向、跨度，并依据自我洞察、组织价值、角色定位，制定出短期，亦或长期的行动计划；学会正确的时间分配，掌握目标从规划到实现的管理策略和方法，提高工作绩效和生活品质。

### 【课程收益】

- 了解时间规划的核心和精力管理的要诀，使成功执行成为可能和确定；
- 了解生命之轮的功用、变形、自我教练，即用于驱动生活和工作的平衡，又要复盘反思，引导创新变革；
- 掌握“双驱无限模型”对长、短期时间进行有效管理，灵活应用；
- 掌握制定工作、生活相关 8 大模块行动计划的策略，同时支持 24 个子目标做成果推进；
- 掌握“5 色 5 类”时间管理技巧，重复事件持续做，重要事件专心做，突发事件策略做。

**【课程特色】** 干货，前沿信息与模型；科学，逻辑清晰；实战，成果导向；教练式教学，学员更投入；一步一练，学做结合，培训效果好；

**【课程对象】** 中层管理者\后备管理人才\一线主管\普通职员\新入职人员

**【课程方式】** 讲授、案例分析、小组研讨、游戏、测试、操作等。

**【课程资源】** 分组场地、投影仪、移动麦克、白板、白板纸、白板笔、24 色以上的彩笔（每组一套）、相关量表及辅助资料等。

**【课程时间】** 6 -12 小时

### 【课程大纲】

#### 一、企业经营要拥有持续竞争力和发展性，管理行为是什么？

- 1、企业机体“免疫力”强弱是由员工个体的行为健康和活力决定的。
- 2、提升企业机体免疫力的三大管理关注点：
  - 改进工作场所的越轨行为；
  - 提高员工的组织公民行为；
  - 增进员工的工作满意度。
- 3、企业竞争力=员工自我负责能力\*时间管理段位\*企业员工数
  - 阿戴尔模型与全人增效 6 纬度
  - 时间管理九段能力素质模型
- 4、双驱式时间规划管理技术，促进企业和员工的竞争力提升，促成组织和个人绩效达成。

故事：民间传说——住在瀑布边的人们

定义与举例：工作场所越轨行为？组织公民行为

课程模型：双驱式无限创新模型

## 二、基于当前行业和企业水平，个体增效方面的机会、挑战和隐患是什么？

1、如何快速提升时间管理段位，一二级直达六级的管理工具。

2、建设以时间为轴，结果为导向的外驱行为系统。

## 三、如何规划以精力为轴，单位时间为限，自我实现的内驱行为系统？

(一)、如何激励个体采用更高效的生活方式——自我负责

1、阿戴尔模型—每个人都要对自己各方面的选择承担责任。

1.1 能力和能量的流动

1.2 两个财富资源：时间=空间

$$E=MC^2 \quad \text{【价值创造=能力*能量效率】}$$

人生公式：人生累积价值=初始能力\* (1+每日精进)<sup>365\*N年</sup>

1.2.1 时间是能量，也是铸造能力的重要资源。

1.2.2 人的四项天赋，人是巨大的空间资源。

【工具】一般自我效能感量表

【游戏】价值拍卖

小结：现实中，我是否有能力做出决定和主动选择？

我在创造人生，还是在被动执行。

(二)、职业生涯理想状态

2.1 生涯三阶段模型

2.2 生涯三阶段的 5 个生涯任务

【案例】当“AI 狼”来了，你如何应对职业危机？

2.3 生涯平衡与人生幸福

- 人生纵贯线
- 生命的宽度—生涯彩虹：

观点：1、从容来自于提前做好准备

- 2、平衡源自回到重心；
- 3、宁静因为理解能量守恒

【练习：角色饼图，清晰定位，明确方向发生改变】

#### 四、如何有效规划时间，规避绩效阻碍？

(一)、时间管理发展与演变：

1、第一代：备忘；第二代：计划；第三代：目标；第四代：合作；第五代：均衡

小结：自我管理由执行能力向整合能力进化。

2、生命的深度——时间与空间的组合管理

2.1 时间**效益**管理，效果和利益是最终追求的结果；

2.2、时间**效能**管理，做正确的事，要事第一为导向；

2.3、时间**效率**管理，单位时间内做更多的事，提升效率。

2.4、启动勤恳品格，培养自律习惯助力时间的**持续增效**。

【案例】我的1000天持续赋能增效计划。

(二)、时间管理的障碍

2.1 统计：时间哪去了

- 可控因素
- 不可控因素

2.2 时间管理的障碍

- 人为障碍
- 管理障碍
- 环境障碍

【游戏】一天28小时

讨论：如何能节约出来4个小时。

#### 五、如何使用生命之轮驱动目标实现？

##### 以成果导向的时间价值管理模式——生命之轮

一、目标到成果的架构体系

- 精准目标
- 理清现状
- 关键价值
- 行动目标
- 行动计划
- 行动
- 行动后跟进、复盘

## 二、 一个工具，助力你活出生命的宽度与深度——生命之轮

### 1、精准目标，理清现状

【练习】生命之轮（一）评估现状，设定目标

### 2、关键价值

#### 2.1 关键价值输理

- 时间矩阵
- 活在第二象限

#### 2.2 艾维特—6点优先工作制：

【行动练习】自我管理训练---掌握时间的主动权

### 3、行动目标与计划

#### 3.1 统筹管理时间法

【转动生命之轮】

#### 3.2 统筹管理工具——甘特图

【小组分享】生命之轮（二）——生成8大模块的小目标

### 4、行动赋能

#### 4.1 催眠植入行动成果，持续驱动成果转化；

#### 4.2 时间效率提升的有效手段

- 一次一事
- 时间管理单位的选择
- 管理工具随身行

【练习】生命之轮（三）——生成可量化考查的行动计划

### 三、扫清行动障碍：

- 环境赋能：办公室的“3s”管理
- 心理赋能：学会说“不”

克服拖延

- 语言赋能：设计正向输入的暗示语。
- 视觉赋能：设立梦想展板
- 他人赋能：寻找梦想天使，组团前行