

高效能时间管理

课程背景：

为什么我们每天都在忙忙碌碌以致身心疲惫？为什么我们投入了大量时间精力却收效甚微？为什么我们做了很多计划最终却都石沉大海？为什么我们常常想做出改变却发现变本加厉？……

我们每个人心中都有一个梦想，将梦想化为现实最重要的就是要学会时间管理，真正的时间管理管理的不是时间，而是每个人有限宝贵的注意力资源。本课程融会贯通《高效能人士的七个习惯》、《博恩·崔西的时间管理课》、《搞定：无压工作的艺术（I、II、III）》、《番茄工作法》、等最有影响力的时间管理经典，结合自身实践经验，浓缩为时间管理的6字诀，帮助学员从观念转变、实战技能及自我修炼三个方面进行系统提升。

课程收益：

- ◆ **转变时间观**：树立长远的时间观，学会运用比较优势理论和取悦自己
- ◆ **掌握方法论**：通过演练学会 GTD、番茄工作法、精要主义等工具方法

课程目标：

帮助每个想改变现状、自我精进的有志之士重新梳理人生方向、掌握时间管理技能、提高大脑运用效率、养成高效工作生活习惯，最终收获幸福圆满的高品质人生。

授课风格：

以解决问题为导向，关注价值提升，注重实战落地，将西方管理科学与国学智慧及本土化案例相融合，善于综合运用案例、故事、视频、游戏、互动等多种方式教学，寓教于乐，逻辑清晰，风趣幽默，富有激情及感召力。

授课方式：实战教练指导+经典案例分析+实用工具方法+轻松幽默风趣+师生互动升华

授课对象：中高层管理者、后备管理干部及普通员工

课程时间：1天；6小时/天

课程模型：



时间管理总图

课程大纲

测试：你需要时间管理吗？

第一部分 时间观：重新认识时间管理

一、为什么要进行时间管理？

1. 在这拼爹的时代，唯一公平的资源就是时间
2. 体会时间：《匆匆》、人的一生
3. 时间的四大特征：无法开源、无法节流、不可替代、不可再生

二、该怎样规划人生？

1.时间管理的最大问题：选错方向

2.错误选择的原因：沉默成本+时间观

3.实战演练：规划你的人生饼图

三、成功人士的三大时间观：以终为始+要事第一+富人心智

1.时间观一：以终为始

- (1) 情境演练：临终悼辞
- (2) 成功人士都具有长远的时间观
- (3) 选择生活的重心
- (4) 心理测验：你最先放弃什么
- (5) 为自己写一份生命使用说明书
- (6) 实战演练：个人使命宣言
- (7) 为不同角色领域订立目标
- (8) 故事：蚯蚓的职业生涯目标
- (9) 用“剥洋葱法”设定人生目标

2.时间观二：要事第一

- (1) 盲人的告白
- (2) 案例分析：马经理的一天
- (3) 警惕身边的时间杀手

(4) 要事第一：更高效的时间安排

(5) 四象限管理法：活在第二象限

3.时间观三：富人心智

(1) 测试：你该怎样花这笔钱？

(2) 像花钱一样花时间

(3) 注意力>时间>金钱

(4) 测试：你是哪种心智

(5) 穷人思维 VS 富人思维

4.自我检视：哪些时间观念需要更新？

第二部分 方法论：如何进行时间规划：GTD 工作法+番茄工作法+青蛙工作法

一、【空】字诀：GTD，让你轻松搞定一切

1.GTD 的核心思想：清空大脑，心如止水

(1) 多数人都有三个坏习惯：习惯用脑、不去检查、不去执行

(2) GTD 的六大核心原则

(3) GTD 的准备工作：时间、空间、工具

2.案例说明：GTD 的五个步骤

(1) 第一步收集：你需要一个篮子收集想法

(2) 第二步整理：把想法进行分类整理

(3) 第三步组织：完善计划、寻找下一步行动

(4) 第四步回顾：查人、查己、改进

(5) 第五步执行：JUST DO IT!

二、【律】字诀：番茄工作法，与时间做朋友

1. 番茄工作法，时间的朋友

(1) 注意力不集中怎么办

(2) 番茄工作法的核心原则：专注+休息

(3) 番茄工作法的三个步骤和工作流程

(4) 两类打扰处理

(5) 番茄工作法的注意事项

2. 实操解答：可能遇到的问题

三、【重】字诀；青蛙工作法，只做最重要的事

1. 青蛙工作法的两个规则

2. 青蛙工作法的五大要旨

(1) 要旨一：明确你的三只青蛙

(2) 要旨二：先吃掉最大、最丑的那只青蛙

(3) 要旨三：每天保护自己的“青蛙时间”

(4) 要旨四：把“三的法则”应用到你的整个生活

(5) 要旨五：创建并严格遵循每天的“待办事项清单”

四、应用范例：用“**ABC 控制法**”使用时间