

# 职场精力管理与断舍离

## 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精力管理，在职场，高效工作是突破平庸、成为少数领先者的前提，唯有掌握一定精力管理法，才能持续工作，高效工作。精力管理是保持正能量和聚焦的关键，也是获得工作结果的关键，少即是多，这是人生逆袭的职场法则之一。职场也要断舍离，洞悉人性，删繁就简，找到自己的喜欢的事，发展自己的核心竞争力，你就可以发现更多的人生可能。

## 课程收益：

- ◆ 认识到精力管理的重要性
- ◆ 学习并掌握精力管理的十个方法。
- ◆ 课堂练习并内化精力管理的工具。

## 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、掌握精力管理技能、提高大脑运用效率、养成高效工作生活习惯，通过断舍离，聚焦于核心领域，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、普通员工

**课程时间：**2天；6小时/天

**课程大纲：**

## **第一部分 精力观：重新认识精力管理**

### **1.1 为什么要进行精力管理？**

#### **1.1.1 精力的宝贵的资源**

#### **1.1.2 体会时间：《匆匆》、人的一生**

### **1.2 该怎样规划人生？**

#### **1.2.1 精力管理的最大问题：选错方向**

#### **1.2.2 错误选择的原因：沉默成本+精力观**

#### **1.2.3 实战演练：规划你的人生饼图**

### **1.3 自我检视：哪些精力观念需要更新？**

## **第二部分 方法论：如何进行精力管理**

### **第一单元：目标导向的精力分配**

#### **2.1 不谈原因，谈目标**

##### **2.1.1 为何将精力集中在目标上而非原因**

2.1.2 如何设定明确、可实现的目标来引导精力分配

2.1.3 案例分析：成功人士如何有效管理精力以实现目标

## **第二单元：问题解决的精力聚焦**

### **2.2 不谈条件，谈问题**

2.2.1 为何应将精力放在解决问题上而非纠结于条件

2.2.2 如何识别关键问题并集中精力解决

2.2.3 实战演练：如何有效管理精力以应对工作中的挑战

## **第三单元：行动导向的精力投入**

### **2.3 不谈感受，谈行动**

2.3.1 为何感受不应成为精力管理的核心，而行动才是关键

2.3.2 如何将精力转化为实际行动，避免过度沉溺于感受

2.3.3 小组讨论：如何将精力有效投入到日常任务中

## **第四单元：事实基础的精力决策**

### **2.4 不谈立场，谈事实**

2.4.1 为何应以事实为基础进行精力分配，而非个人立场

2.4.2 如何客观分析事实，做出明智的精力管理决策

2.4.3 情景模拟：如何在面对复杂情况时，基于事实进行精力分配

## **第五单元：亮点发掘的精力投资**

### **2.5 不谈缺点，谈亮点**

2.5.1 为何应将精力投资于亮点而非纠结于缺点

2.5.2 如何发掘并利用个人或团队的亮点，提升整体效能

2.5.3 分享会：如何在日常工作中发现并投资于亮点

## **第六单元：利他导向的精力共享**

### **2.6 不谈利己，谈利他**

2.6.1 为何应将精力用于利他行为，而非仅关注个人利益

2.6.2 如何通过利他行为实现个人与团队的共同成长

2.6.3 角色扮演：如何在团队中有效管理精力以促进合作与共赢

## **第七单元：选择意识的精力塑造**

### **2.7 不谈本能，谈选择**

2.7.1 为何选择意识对于精力管理至关重要

2.7.2 如何通过有意识的选择来塑造和优化精力分配

2.7.3 案例研讨：成功人士如何通过选择来管理精

## 第八单元：拥有的心态与精力富足

### 2.8 不谈“没有”，谈“拥有”

2.8.1 为何“拥有”的心态对于精力管理更为积极

2.8.2 如何培养拥有的心态，实现精力的富足与持续

2.8.3 反思活动：如何调整心态，发现并利用已拥有的资源

## 第九单元：成长的精力投资

### 2.9 不谈比较，谈成长

2.9.1 为何应将精力投资于成长而非与他人比较

2.9.2 如何通过持续成长来提升精力管理的效能

2.9.3 小组项目：制定个人成长计划，优化精力分配

## 第十单元：差异的尊重与精力多元化

### 2.10 不谈相同，谈不同

2.10.1 为何应尊重并利用差异来优化精力管理

2.10.2 如何发掘并利用个人或团队的差异，实现精力的多元化管理

2.10.3 总结分享：如何通过尊重差异来提升精力管理的效果