

# 《高效率，强执行 — 提升效率的职场时间管理工具》

主讲：陈海艇

## 【课程背景】

- 忙？茫？盲？经常忙忙碌碌一整天，却不知道究竟忙了些什么？
- 一样是每天 24 小时，为什么有的人安排得井然有序，从容自如；而有的人从早忙到晚，废寝忘食，却依然止步不前？
- 如何合理地安排每一天的时间，才能高效利用时间，实现工作效能和绩效倍增呢？
- 哪些习惯在影响我们使用时间的效率？
- 如何才能平衡好工作和生活，有更多的时间陪伴家人？
- 时间管理能力又是如何制约一个团队的发展？
- 最有效、最实用的时间管理的工具和方法是什么？
- .....

美国管理大师德鲁克曾经说过：“如果你不能管理时间，便什么都不能管理。”人生就是一场与时间的赛跑，能够多高效率的利用时间，就决定了我们去往何处。正确认知时间概念，有效把握时间的使用效率，能够大大提高工作业绩。

华为、海尔等优秀企业在员工入职之初，都把时间管理培训作为员工的必修课，使员工养成时间管理的良好习惯，从而促进个人工作效率的提升，为企业创造更多的成果。

本课程包括时间管理矩阵、有效时间管理重要法则、时间管理的误区分析、时间管理的方法、技巧、工具等内容，从而帮助学员进行有效的的时间管理、提高工作绩效，提升员工高效率，塑造企业竞争力。

## 【课程收益】

- **建立时间观念**：了解时间管理的 8 个误区，建立正确的时间管理理念。
- **分清工作重点**：了解时间管理矩阵 4 个象限原理，学会分清楚事情的轻重缓急。
- **做到要事第一**：明白“以终为始”的真正涵义，以原则和价值观为中心，做好目标管理。
- **激发内在动力**：了解人类的 4 种天赋潜能，学会激发个人潜能，发挥个人主观能动性。
- **做好自我管理**：了解主动积极的人所具有的 3 种特质，做好自我管理。
- **掌握管理工具**：学习时间管理的 7 把金钥匙，掌握时间管理的方法和技巧；
- **提升工作效率**：学会使用时间管理工具：ABCDE 系统，快速提升工作效率；
- **平衡工作生活**：学会使用时间管理 9 宫格工具，做好工作与生活的平衡。

## 【课程特色】

- 授课方式：课程讲授+小组讨论+案例分享+游戏+情景模拟+角色扮演。
- 课程所采用的案例、场景均从工作实际出发，确保培训内容接地气。
- 学员们普遍反映陈老师的课堂有激情、生动、实用，收获颇丰。

【课程对象】企业各级管理者，储备干部、企业基层员工

**【课程时间】** 1天（6小时/天）

## **【课程大纲】**

开场互动：信息帐篷搭建

### **一、为什么要进行时间管理？**

- 时间到底是什么？
- 时间管理的八个误区
- 时间管理的本质

视频：《成功人士的时间管理》

游戏：撕纸条

### **二、如何分清楚事情的轻重缓急？**

不是时间的主人，就是时间的奴隶

#### **1、时间管理矩阵**

- 重要紧急的事情
- 重要不紧急的事情
- 紧急但不重要的事情
- 不重要又不紧急的事情

#### **2、如何分清楚事情的轻重缓急？**

- 以终为始，要事第一
- 80/20法则（帕累托原则）

#### **3、时间管理的本质**

- 时间管理的本质是自我管理（自律）
- 预防胜于治疗—应努力避免紧急事情

故事：《装石子》

视频：《成功人士的时间管理》

小组互动：请结合自己的实际工作和生活，写出三件“重要而不紧急”的事情

### **三、如何做到要事第一？**

#### **1、学会“以终为始”**

- 人生的终极命题

故事：《李四的葬礼》

#### **2、人生最重要的事情是什么？**

- 人的一生
- 人生的感叹……
- 乐观豁达的心态

故事：《园丁和木匠》

#### **3、为不同角色领域，订立目标**

- 不同角色领域的目标

小组互动研讨：请各结合实际的工作和生活，为自己在不同的角色领域订立目标

## 四、如何做好自我管理？

### 1、做一个积极主动的人

- 自我领导
- 聚焦专注
- 持之以恒
- 负责到底

视频：《情劫女儿国》

### 2、如何成为积极主动的人？

- 为自己的梦想全力以赴
- 为自己的行为负责
- 聚焦和专注

视频：《科比—梦想的力量》

### 3、积极主动的人 VS 消极被动的人

- 关注圈与影响圈
- 用影响圈工作

视频：《王阳明心法解读》

小组互动研讨：请各结合自己的实际情况，讨论如何才能成为主动积极的人？

## 五、 如何做好工作和生活的平衡？

### 1、时间管理的七把金钥匙

- 明确目标
- 列出计划
- 建立清单
- 确定顺序
- 集中精力
- 克服拖延
- 保持平衡

### 2、时间管理工具：ABCDE 系统

- 最重要的事情（80/20）
- 重要又紧急的事情
- 不是十分重要的事情
- 可以委派别人去做的事情
- 不用去做的事情

### 3、人生均衡发展的时间管理—高效率，慢生活

- 工具：时间管理九宫格
- 实现人生平衡的八个方向
- 均衡运用时间，实现高效率，慢生活

故事：《明太祖朱元璋的时间管理》

视频：《成功源自坚持和积累》

小组互动研讨：请各结合自己的实际情况，讨论如何实现工作与生活的平衡？

## 六、课程回顾与总结

