

张弛有度——科学时间管理

课程背景：

很多人在工作中，经常有这样的感慨：

1. 对未来感觉很迷茫；
2. 每天都有做不完的事，忙忙碌碌，有开不完的会，回复不完的邮件！
3. 虽然整天忙于工作，却得不到上级、同事的认可，甚至被客户投诉！
4. 因为加班太多，不懂时间管理，不但陪伴家人的时间少，健康也不如从前！

本课程结合现代人忙碌、焦虑等常见痛点，从心理学、管理学的角度详细剖析为什么会以上问题，并提供可操作性的化解策略及操作工具，具有很强的指导意义。

课程收益：

- 明确工作方向和工作目标。
- 剖析“盲、忙、茫”现象背后的本质，发现生活及工作中的常见时间杀手。
- 通过情景分析及练习，使学员掌握管理科学时间的方法。

课程时间：半天，3小时/天

课程对象：企业各级管理者、资深职员

课程方式：理论讲授+启发提问+案例研讨+角色扮演

课程大纲

一、时间管理的痛点和意义

时间管理现象·盲、忙、茫

(一) 导致时间管理低下的5大原因

1. 外界干扰
2. 主次不分
3. 亲力亲为
4. 冗长会议
5. 习惯拖延

(二) 时间管理低下的本质

1. 明确的目标
2. 清晰的计划
3. 高效的执行

(三) 目标管理明确方向

案例：马拉松选手的时间管理

1. 什么样的目标具有激励性？
2. 月方案与长期方案制定
3. 长短结合，分解大目标

二、科学时间管理管控过程

(一) 时间管理法 **GTD**

1. 收集
2. 整理
3. 组织
4. 回顾

5. 执行

(二) 时间管理重要紧急四象限

- 1. 理解重要与紧迫的区分，学会专注**
- 2. 帕雷托原则在时间管理中的运用：找到工作中的长远性问题，识别主要冲突**

(三) 番茄工作法

1.25 分钟原则

2. 专注原则

三、时间的礼物

欧卡教学体验，时间的礼物

课程总结及答疑