

培训时间/地点：2025 年 11 月 20~21 日（星期四 ~ 星期五）/ 苏 州

收费标准：¥4200/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用、早餐及晚餐

课程背景：

人生最宝贵的两项资产，一项是头脑，一项是时间。如何看待时间，并高效的规划和利用时间将会决定你工作、事业和生活的成败。

在瞬息万变的 VUCA 时代，如何透过层层迷雾，找到未来方向，在有限的时间资源下，通过对日常事务的合理规划，实现组织工作绩效和个人价值最大化？

面对员工不断追求自我价值实现，管理者如何明确员工对工作任务与其个人价值追求的关联性，通过合理的工作任务匹配，本着“双赢”的原则，实现个人及组织效益最大化？

多数情况下，在企业遇到以下现象的 2 条以上时，我们推荐本课程：

- 员工经常感觉时间不够，心有余而力不足二不得不靠加班完成工作任务
- 员工面对加不尽的班，感觉没有时间享受个人生活
- 员工感觉每天都忙忙碌碌，却看不到工作带给自己的价值，缺乏活力
- 员工不懂得合理安排任务的先后顺序，经常顾此失彼
- 员工工作效率低下，士气低落，经常完不成工作任务目标
- 工作任务分配时，常常面临推三阻四，最后不得不强行分配
- 员工接收任务后，执行过程中拖拖拉拉，最终管理者不得不反复催促乃至加班才能完成

课程目标：

- 通过组织行为学测评和实际演练，使学员找到自己工作效益低下的原因以及时间是如何浪费的
- 通过掌握个性化的《工作任务分类表》并在实际工作中的应用，促成员工与管理者之间就工作任务的安排以及看法达成共识
- 通过掌握个性化的《时间分配记录表》并在实际工作中坚持使用，塑造学员良好职业心态及高效工作习惯的养成
- 通过掌握个性化的《工作任务双赢表》并在实际工作中坚持使用，使员工日常行为与组织的工作重点



保持一致，提示效率，减少加班，促进业绩改善

- 通过效益心态的建设和课堂赋能，促进员工从“被雇佣心态”转为“自主心态”，提升员工的工作价值意识和职业自主性，进而促进员工的工作活力和组织绩效提升

参训对象：

中基层管理者、高潜人员、项目经理等各类办公室人员、初进职场的新进员工，尤其是缺乏高效工作计划、看不到工作价值而影响积极性的人员

授课形式：

课堂讲授、小组发表、管理游戏、教学视频、案例研讨、工具演练、翻转课堂，团队共创

课程大纲：

模块(时间)	课程大纲	教学手法	预期目标
认识一下时间与效益 2H	一 实际案例研讨：完不成的报告 二 时间与效益管理的障碍 三 效益管理的公式 ➤ 效益=心态 X 效能 X 效率	➤ 小组研讨与发表 ➤ 行为觉察与反思 ➤ 理论讲解	➤ 让学员认清自己目前在时间效益管理能力上的现有水平与差距 ➤ 让学员深刻感受到时间浪费的地方和效益的原因 ➤ 掌握从时间到效益管理的公式
效益管理——心态 Attitude 2H	一 效益管理的基本心态： ➤ 真正的时间管理是事件管理，更是自我管理 ➤ 为了更好地管理自己，你必须愿意去改变 ➤ 自我管理的关键在于控制你对事情的反映 二 效益圈 三 提升自我/他人效益的基本原则	➤ 课堂讨论 ➤ 理论讲解 ➤ 管理视频	➤ 让学员理解并建立从时间到效益管理的基本心态 ➤ 掌握效益圈 ➤ 明白效益的心理学机制，提升自我管理的积极性 ➤ 掌握提升自我/和他人效益的基本原则



时间管理及工作效率提升

公开课课纲

效益管理 —效能 Effectiveness 2H	一 知道自己的目标 ➤ 目标的意义 ➤ 确定短期目标-生命之轮的基本原则和应用 ➤ 确定长期目标三个路径 ➤ 短期目标与长期目标的关系 二 正确处理自我与企业目标的冲突的基本原则 ➤ 既不委屈自己;也不强迫别人;基于目标的“双赢” ➤ “双赢”策略的演练 ➤ 《工作任务双赢表》	➤ 实际案例演练 ➤ 理论讲解 ➤ 工具演练 ➤ 角色扮演 ➤ 企业应用研讨	➤ 帮助学员认清楚自己的个人目标 ➤ 掌握短期目标与长期目标的关系 ➤ 帮助学员把目前工作与个人目标建立关联,提升工作价值感 ➤ 掌握《工作任务双赢表》,帮助学员正确出来个人与企业的目标冲突
时间管理 —效率 effectiveness 6H	一 紧急与重要性分析 ➤ 事务的轻重缓急四象限分析的标准和定义 ➤ 目标意识的潜意识训练三步骤 ➤ 个性化《工作任务规划表》演练 ➤ 企业实际环境中的应用演练、“三赢”式领导艺术、目标凝聚人心的文化建设 二 轻重缓急的优先顺序 ➤ 要事第一的原则与应用 ➤ 重要紧急事件冲突的 4 个关键问题 ➤ 80/20 帕雷托法则 三 日常工作计划 ➤ 《时间分配记录表》演练 ➤ 企业实际环境中的应用演练 四 常见的效率的障碍及应对 6.1: 突发事件处理 ➤ 常见的几种突发事件	➤ 测评: 你善于分析轻重缓急 ➤ 视频教学: 轻重缓急事件的时间管理原则 ➤ 结合自身实际情况进行工具演练, 规划自己的工作任务 ➤ 理论总结 ➤ 角色扮演: 焦头烂额的李华 ➤ 结合自身实际情	➤ 掌握事务轻重缓急的判定标准 ➤ 使学员在企业实际工作中建立轻重缓急的时间管理原则和标准 ➤ 重新反思和规划自己当下的工作任务 ➤ 使学员和管理层之间了解彼此工作任务先后顺序的原则并建立共识,以促进目标导向的绩效文化 ➤ 使学员掌握 80/20 原则在时间管理中的应用



时间管理及工作效率提升

公开课课纲

	- 突发事件应对策略 6.2: 根除拖延 - 拖延的借口和代价 - 拖延的应对策略 6.3: 懂得拒绝 - 不懂拒绝的代价 - 拒绝别人的策略	况进行工具演练, 安排自己一天事务 - 实际应用研讨 - 管理视频 - 世界咖啡	- 帮助学员掌握《时间分配记录表》并在实际工作中有效运用 - 使学员掌握效益管理里面突发事件的应对策略 - 使学员掌握效益管理里面根除拖延的应对策略 - 使学员掌握效益管理里面拒绝的应对策略
回顾总结与行动计划 0.2H	一: 回顾总结 - 重要知识点回顾 - 填写行动计划表	- 学员回顾和分享 - 行动转化工具——《课后行动改善计划》	- 通过学员的回顾总结分享帮助学员巩固所学, 并清晰自己需要提升的方向 - 帮助学员形成行动改善计划, 辅助知识到行动的转变

讲师介绍: 刘老师 实战型组织效益管理与改进专家

- Motorola 6sigma六西格玛黑带冠军
- 美国PDP人力资源管理教练
- ISPI组织绩效改进高级顾问

工作履历

Bosch博世电动工具（中国）有限公司生产部经理

MOTOROLA移动通信设备有限公司品保部经理

2003年-至今 企业管理高级顾问



授课风格：**1：手法独创，实效导向**

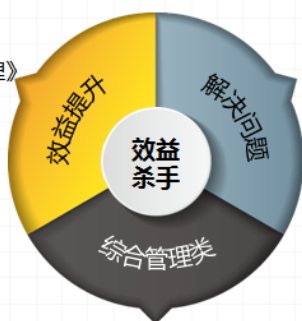
基于人类行为学和组织管理的理论研究和实战经验，独创了“开眼、动心、找方向”以及“苏格拉底追问式”课堂演绎手法，结合高超的思维引导技术，讲师在课堂上洞察学员的言谈举止并针对学员个性化的行为提供针对性的辅导，既能让学员深刻理解自己当下的行为和问题，又能发自内心的做出思想和行为改变，从而使学员获得真真切切的成长。

2：学员为主，兼顾三方

在十几年的授课过程中，不断循环精进，独创基于“色受想行识”的“五蕴和合”课程构架理念，以组织绩效改进为导向，兼顾组织、HR和学员三方利益平衡的课程设计理念，授课全程以客户和学员的案例进行分析讨论，从场景，感受，行为，道理，工具等全方位刺激和调动学员的学习体验，课后辅以实战性作业和线上

主讲课题：重点突出，综合兼顾

- 《从时间管理到效益管理》
- 《时间管理》
- 《目标与任务管理》



- 《有效问题分析与解决》
- 《系统思考与决策》
- 《群策群力-团队问题分析与解决》
- 《现场问题的分析与解决》

- 《从技术走向管理》
- 《中层管理者综合管理技能训练》
- 《中层干部管理技能 (MTP) 》

线下辅导。“多维度，全时空”的项目式运作，培训课程具有极强的针对性和实效性，培训效果立竿见影，十几年以来深受客户好评！

合作企业：

化工行业：圣戈班、上海氯碱化工、万华集团、奇美化工、远纺工业、苏华化工、瀚宇博德化工、亨斯迈.....

电子通讯：三星集团总部、索尼、爱立信、松下、冠捷电子、诺基亚、富士康集团、贝迪科技、安费诺、瑞侃电子、日立电子、方正集团、中芯国际.....

电气电器：青岛海尔、博西华电器、赛博电器、九阳集团、松下电器、三花集团、美的集团、九牧集团、



先导科技

汽车交通：大众（上汽、一汽）、波音、中航飞机发动机、吉利集团、长安汽车集团、宇通客车集团、金龙客车、韩泰轮胎、中车集团、牧田中国、时代电气.....

医药医疗：施贵宝制药、西安杨森制药、诺和诺德医药、泰德制药、天士力制药集团、扬子江药业、华海制药.....

机械行业：博世集团、远大集团、西门子风电、科世达、麦太保、三一重工、中国铁建、震德注塑、博格华纳、烽火科技集团、中联科技集团、苏斯兰能源.....

食品饮料：太太乐（雀巢）、伊利集团、邦士食品、今麦郎食品、光明牛奶、惠尔康食品.....

服务行业：银联商学院、工行吴江支行、艾融金融软件、国电乐山电网.....

学员评价：

干了八年培训，第一次有学员晚上激动的跟我电话表达学习的体会，一个在公司工作十四年的技术人员对于培训能有如此大的触动，对人力资源表示感谢，我真的受宠若惊！

——金龙客车人力资源部徐经理

与刘老师合作三年多了，刘老师对课程、学员都很认真、负责。课前充分了解课程学习的目的与期望，课堂上将所授内容明确、生动的传授给每一个学员，通过洞察每个学员个性化的行为并加以引导，让每个学员都感觉到学有所得，易于学员的课堂掌握和课后成果转化。

——上海施贵宝药业有限公司人力资源部 Jane黄

两天的课，极为烧脑，老师点破我问题本质的瞬间，有种顿悟的惊喜。若职业生涯能早听到刘老师的课，会少走很多弯路，以后多在“事上练”，我相信自己的工作生活会有很大的改变！

——招商重工项目部王经理

以前也听过一些培训课，感觉走形式，没有实质性适应自己或者公司的。说实话，这次培训本来也是抱着这种心态，但听了您半天的内容，就发现您讲的内容和形式与其他培训截然不同，让人受益匪浅，不禁让人感觉有无数的问题想向您请教。

——远大集团技术部贾总

