**时间管理——提升生命的质量**

【主办单位】深圳市中企智汇企业管理咨询有限公司

【联系电话】严雄 0755-27381236 15012942927

【咨询报名】1399211355@qq.com

【时间地点】2019年11月15日深圳

【课程费用】1880元/人（茶歇、培训费）

【授课对象】需要加強時間管理的个人和团队

**课程背景：**

为什么埃隆•马斯克能够同时担任SpaceX[太空探索技术公司](http://baike.baidu.com/view/4882476.htm)，电动汽车公司[特斯拉](http://baike.baidu.com/subview/194313/7885589.htm)Tesla）和[SolarCity](http://baike.baidu.com/view/5324929.htm)3家公司的CEO？而且还把三家公司都做到世界第一流，他是怎么做到的？为什么你只做自己分内的工作，却天天加班，效率低下，工作和生活混在一起，没空陪伴家人，自己又身心俱疲？同样是每天24小时，一年365天，为什么有的人安排得秩序井然，从容不迫；而有的人从早忙到晚，废寝忘食，却依然有忙不完的工作？究其原因，效率不同是一个重要因素！而效率的背后却是时间利用的差异，也就是时间管理的能力不同。  
本课程主要阐述时间管理的重要法则，时间管理的方法、技巧、工具、效率管理的实用工具、高效率思维决策方法以及高效率习惯塑造、高效率时间管理手册与个人使命表等等。从而帮助学员进行有效的时间管理、提高工作绩效，提升员工的生活自律性，提升学员的生命质量，塑造个人竞争力和团队竞争力。

**课程收益：**

1．建立时间管理的观念

2．建立时间成本和机会成本的观念  
3．掌握时间管理的方法和工具  
4．提高自律能力，治愈拖延症和懒癌  
5．掌握提高工作效率、加强工作计划性的实用技巧  
6．针对自己的工作，寻找加强系统管理的方法

7．掌握正确且实用的时间管理技巧

8．规划自己，改变人生

**课程大纲**

**第一讲：课程导入**

1．你的一生有多少時間？ 2．时间的真谛

3．时间的意义 4．时间运用的种类

5．时间分配的方式6．时间价值说

**第二讲：对时间管理的認識**

1．时间管理概念 2．第一代时间管理

3．第二代时间管理4．第三代时间管理

5．第四代时间管理

1）第四代时间管理的要素与核心

2）人生的四种需求与能力

3）现代时间管理强调自然法则

**第三讲：时间管理的心态**

1．如何进行心理建设

2．运用时间时应注意的层面

3．如何区分事情的轻重缓急

**第四讲：目标设定与时间管理**

1．目标设定的意义

2．有效目标的特质

3．目标的种类与作用

4．时间管理规划

1）目标搜寻

2）时间规划

5．时间管理 80/20 规则

1）决策的必要性及 80/20 规则

2）授权的基本原则

**第五讲：浪费时间的外在因素之解决方法**

1．浪费时间的外在因素2．电话干扰的解决方法

3．不速之客的解决方法 4．用人不当的解决方法

5．社交困难的解决方法 6．权责混淆的解决方法

7．沟通不良的解决方法 8进度失控的解决方法

9．资料不全的解决方法 10．会议耽搁的解决方法

11．文件复杂的解决方法 12．工作搁置的解决方法

13．安排旅行的解决方法

**第六讲：浪费时间的内在因素的解决方法**

1．浪费时间的内在因素

2．危机应付的解决方法

3．计划欠妥的解决方法

4．贪求过多的解决方法

5．事必躬亲的解决方法

6．条理不清的解决方法

7．欠缺自律的解决方法

8．无力拒绝的解决方法

9．做事拖延的解决方法

**第七讲：时间管理的策略和方法**

1．何谓快、准、空、多、闲

2．如何运用快、准、空、多、闲

3．轻松管理时间五步骤

4．妨碍时间管理的四种观念

5．时间管理的策略和方法

**第八讲：培养管理时间的好习惯**

1．如何培养管理时间的习惯

2．时间管理的法则

3．个人成就篇——高效的秘诀---授权之道

1）为什么要授权 2）授权的类型

3）授权的原则 4）如何接受授权

4．时间规划系统

1）目标的时间规划 2）达成目标的条件 3）时间规划系统

4）日计划的五步骤 5）高效的时间管理

**谌剑波老师 通信行业营销管理专家**

**5年通信行业培训管理咨询经验**

**11年中国移动通信集团实战工作经历**

中国城市经济学会专家组成员

美国项目管理专业人士资格认证

上海交通大学硕士研究生

北京邮电大学学士

工商管理和教育心理学双背景

**曾任：中国移动通信集团市场部 高级项目经理**

**曾任：中国移动通信集团广东有限公司市场部 高级渠道主管**

**曾任：中国移动通信集团广东有限公司深圳分公司 客户服务总监**

**谌剑波老师在中国移动工作的11年间，分别在集团公司、广东省公司和深圳公司有过工作经历；从市场分析员到管理职务**，**历经营销策划、客户管理、渠道管理、项目管理等不同岗位的历练，让其具备了丰富的团队管理经验及项目管理经验**。先后8年被评为先进工作者，期间获得奖项30多个。

现受聘为多家公司的常年顾问，为**移动、电信、电力、银行**等大型企业提供专业培训，**擅长通信行业营业网点、呼叫中心、电子渠道的服务、营销、管理、投诉处理、运营能力提升。**谌老师博学多闻，课程条理清晰，逻辑严谨，案例丰富，善于分析解决管理实践中的各种实际问题，工作指导性强；**授课风格激情四射，深入浅出，幽默风趣**，深受学员欢迎。年均授课超过1000小时，平均满意度在95%以上。

**实战经验：**

在**中国移动集团工作期间，与工信部专家组一起在天津和海南试点携号转网项目**、客户离网率分析研究项目；在**中国移动广东公司工作期间，成功完成广州亚运会、深圳大运会**的服务和网络保障项目、垃圾短信清理项目和全省服务质量考核项目。在**中国移动深圳公司工作期间，成功组织策划实施了多个市场营销案例，**部分成功案例包括策划实施与**肯德基、真功夫**等企业的联合彩信营销；与**华润万家、深圳邮政**进行节日联合营销；与**政府文化/科技/教育等部门**建立了良好的互动关系,成功参与了深圳“创文明城市”、“深圳读书月”等政府项目。

**谌剑波老师在曾统筹规划了多个项目的研究和执行工作**，创建了（包括但不限于）：

通信业新一代服务行为规范体系、通信业新一代标准示范营业厅、通信业新一代窗口人员人力资源管理体系、通信业新一代人才实训基地实验营业厅、通信业客户关怀模型、通信业客户感知模型、通信业服务显性化理论模型、营业网点运营能力提升、呼叫中心、电子渠道运营能力提升渠道掌控与一体化建设、社会渠道服务能力提升、客户投诉管理体系优化、中高端客户的保有、网点服务质量监控管理、客户满意度监测项目、满意度商业过程预警、客服人员培训体系建立、岗位胜任力体系构建、员工认证体系建设、客户经理工作技能提升、员工心理援助计划等。

**部分项目经验：**

★中国移动集团---流程穿越工作规范和穿越手册整理项目

★中国移动集团---全网服务示范运营支撑项目

★小米科技——小米红米X上市发布会项目

★中国电信4G竞争策略与流量经营项目(2015)

★山西移动---满意度深度研究工作（2013、2014）

★深圳电信---实体渠道销售与服务提升检测项目（2014）

★内蒙移动---满意度短板改善与提升项目（2013）

★深圳电信---服务质量稽查项目（2013）

★宁夏移动---流量客户服务满意度提升项目（2013）

★湖南电信---湖南电信实体渠道服务营销提升项目（2013）

★湖南移动---服务显性化研究与实施项目（2012）

★深圳电信---客户服务质量评价体系建设项目（2012）

★江西电信---店长服务能力提升项目（2012）

★深圳移动店面经理的四项修炼提升项目(2011)

★10086客户服务中心投诉管理与投诉技巧项目(2010)

★肯德基联合彩信营销项目(2008)

**部分服务客户：**

**通信客户：**中国移动通信研究院、山西省移动、福建省移动、福建省客服、福建移动南平、泉州、三明、漳州、莆田、宁德、福州分公司；广东省移动、广东移动深圳、肇庆、江门、阳江、茂名、云浮、惠州、珠海、汕头、汕尾、揭阳、中山、佛山分公司；浙江省移动、浙江移动台州、嘉兴、金华、衢州、温州、湖州、杭州分公司；陕西移动渭南、咸阳、商洛分公司；河南移动平顶山、洛阳分公司；山东省移动、山东移动德州、聊城、济南、烟台、滨州、菏泽分公司、湖南电信、桃江电信、湖南联通、耒阳联通等

**金融客户：**成都农村商业银行、郑州兴业银行、中国农业银行杭州省分行、横山农村信用合作联社、生命人寿、广发证券、中国银行陕西省分行、中国农业银行、南京中国人寿、中国邮政河南省分公司、中国农业银行、宁波银行、中国银行、中国农业银行温州分行、中国农业银行郑州省分行、姜堰农村商业银行、中国邮储银行赣州分行、广州平安保险等

**其他行业：**中国电力杭州分公司、河南淇花食用油、河南煤化机械厂、枣庄中联水泥有限公司、中国石油成都分公司、宜信投资、澜沧江华能集团、温州华仪电器、金华武义金凯德集团、东风鸿泰控股集团有限公司、拜尔医药、凯迪电力有限公司、双虎家私有限公司等