



帮助你使用有效的方法
平衡事业与生活



有效时间管理

“我无法完成这个！”，“我没时间做这个！”，“我整天在忙，但也不知道在忙什么！”

听起来很熟悉吧？时间都去哪儿了？

你有想过要管理自己的时间吗？

时间是我们最宝贵的资源，因为它失去了就再也追不回来了。它似乎总是对我们很刻薄，很多人成了它的牺牲者。事实上，问题不在于我们拥有多少时间，而是我们如何管理和使用它。当我们无法正确地管理、使用时间时，完成任务或着实现目标将会变得困难重重。

课程介绍

“有效时间管理”帮助你学习基本的时间管理原则和技能，找出自身的障碍。通过案例分析、思考和实践，你将重新评估自己的价值体系，调整思维模式，从而可以在不感到过度负担的情况下保持生活和事业的平衡，并且能随时发挥自己的潜能，实现目标，拥有满足感和幸福感。

“

一旦你掌管了时间，你就会明白大多数人高估了他们一年所能完成的，而低估了十年所能成就是多么真实了。”

— 托尼·罗宾斯



“近身”培训法

C 思考

当前的处境、
挑战和问题的根源

L 聆听

正确的解释、
理论和原则

O 获取

新的理念、
价值观和原则

S 分享

彼此的想法、
做法和经验

E 实践

新的做法、
理念和原则

课程目标

我们希望整个课程可以帮助你：

- 了解时间管理的重要性及其对你成功的影响；
- 探索自我，找出导致自己没有效率的原因；
- 评估现有的优先次序并作出合理调整；
- 学习相应的方法来提高效率，以应对压力和危机；
- 制定行动计划，以实现轻松高效。

课程对象

这门课程将使每个人受益。任何有兴趣学习更好地管理时间，让自己取得更多成就的人都欢迎参加这门课程。

课程大纲（1天 8 课时）

第一部分：	管理时间的重要性
第二部分：	阻碍我们效率的因素
第三部分：	正确的优先次序
第四部分：	有效时间管理的原则
第五部分：	方案和行动计划

关于我们

EP-Asia 集团是一个区域性的机构，在马来西亚、新加坡、印度尼西亚、中国大陆和香港都有商业运作。我们专注于为学校和企业提供生产力技术解决方案，也从事对学校和教育培训。

多年的商业经验让我们看到，除了采用先进的技术提高生产力，有效的培训是帮助企业和个人紧跟时代变化，取得成功的重要方式。

EP-Academy 不仅为 EP-Asia 提供系统和广泛的内部培训，也面向中小型企业，针对现状和大家共同面临的挑战，提供相应的企业培训。

我们的培训课程包括商业技能、个人技能、领导力和企业文化。我们通过工作坊的形式，使用案例分析、现场操练、分享讨论，让参加者得到思维和观念上的更新，掌握技能并尽快付诸实践。

我们追求的是与企业和个人共同努力，共同成长，共同成功！