

人人有效率，天天有效益

风靡全中国**最火爆、最受欢迎、最实用**的
“**时间管理与效率提升**”王牌课程

“**有系统**”、“**有方法**”、“**有步骤**”、“**有工具**”

中国顶级效率管理专家张戴金

14 年匠人匠心、千锤百炼、版权课程、实力巨献

时间管理与 工作效率倍增

高效能人士时间管理与效率提升之道

主讲：张戴金

▶▶ 课程背景

如果您正在遭遇以下苦恼，本课程都适合您导入企业：

为什么 您的团队感觉每天都很忙，工作好像永远做不完，但又不知道忙了些什么？

为什么 您的团队做事总是拖延、毫无计划，不自律，不规律，工作与生活一团乱麻？

为什么 您的团队大量重复劳动，效率却不高，计划赶不上变化，总觉得时间不够用？

为什么 您的团队成长速度缓慢，跟不上企业发展的步伐，缺乏创新与创造力？

为什么 您的团队沟通不畅，协作力太差，牢骚抱怨一大堆，执行力严重缺失？

哪里出了问题？

▶ 团队效率出了问题！

▶ 时间管理出了问题！



为此，中国顶级效率提升专家、金效率®系统创始人张戴金老师匠心、原创研发、千锤百炼的版权课程《**时间管理与工作效率倍增——高效能人士时间管理与效率提升之道**》为您答疑解惑，帮助企业团队 360 度全方位管好时间，提升工作效率，讲我所做，做我所讲，张老师传授的都是他自己团队做到的，有系统、有方法、有步骤、有工具，实实在在的提升，实实在在的训练，实实在在的效果，即学即用，即学即会，小投入、大产出，以一当十的效率杠杆，人人有效率，天天有效益，从此让您的每一个员工都成为盈利单位!!!

实战 · 实用 · 实操

有趣 · 有料 · 有效

▶▶ 课程安排

课程时间 ▶ 2-3 天（6 小时/天）

培训形式 ▶ 主题演讲、案例教学、影音分享、互动演练、PK 竞赛……

——激情、快乐、感动，原来这才是“真正的培训”，这才是“真正的效果”……

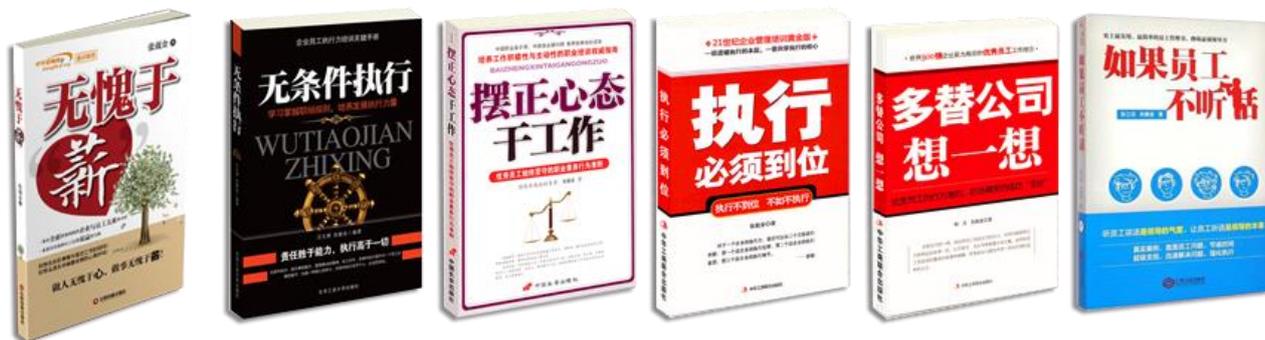
培训主讲 ▶ 张戴金老师

——中国顶级效率提升专家、金效率®系统创始人、被美誉为“企业效率军师”

授课风格 ▶ 实战、实用、实操，有趣、有料、有效！

学员反馈 ▶ 张戴金老师不愧是中国最顶尖的培训大师，他的演讲艺术无与伦比！

无论肢体动作、语言表达、控场能力，还是课程的实用性都堪称中国一流！很多培训讲师如果现场听了张老师的课，有可能会放弃走讲师道路的念头，他们万万没想到原来这才是真正的演讲！



高效员工与低效员工绩效差 10 倍

中国人力资源专家统计：

有的员工
每天只拿出

30%

状态完成工作

有的员工
每天只拿出

50%

状态完成工作

有的员工
每天只拿出

70%

状态完成工作

有的员工
每天只拿出

90%

状态完成工作

企业的效率=30% × 50% × 70% × 90% = 9.45%

你花 100% 的钱，但只收到 10% 的成果

效率是金矿，提升员工效率，就是提升利润

课程特色

实战	课程内容完全来自于张韬晨老师及团队多年匠人匠心、潜心钻研、创新体验与实践经验，并经广大学员亲身运用落地践行，影响巨大，受用终生。
实用	我们以解决实际问题为目标，完全从实用性出发，系统讲授时间运营、效率提升的方法、步骤、流程和要领，配合软件工具落地，拒绝空洞、说教与虚华。
实操	我们精心设计了课程每一个示范与演练环节，通过学员亲身实操体验，现场辅导，手把手教学，即学即用，让学员现场动手、动脑、动心，在学中做，在做中学。
有趣	老师授课幽默风趣，富有激情，全程互动，趣玩趣学。不谈理论谈感受，不谈观点谈观察，让学员体验“动”的热情，体验“说”的快乐，体验“学”的乐趣。
有料	课程以“身心灵”为架构，“道法术”相结合，案例教学，工具落地，深入浅出，耐人寻味，实实在在的干货，让学员“听得有味”、“听得有料”、“听得有劲”。
有效	我们始终坚持“有效果比用道理更重要”的教学理念，追求从“理念”到“行动”再到“习惯”持久性改变，上午学完下午用，呈现实实在在的学习效果。

课程大纲

时间是一个战场，效率是一场战争

第一部分：时间管理篇——高效精英是怎样炼成的

【引子】时间战场：时间是商业的“终极战场”

一、见木观林：人与人的差距是如何拉开的

- 1、时间啊，时间！掀起你的盖头来
- 2、低效的人生 VS 高效的人生
- 3、每天多赚 3 小时，我们应该如何掌控自己的工作与生活
- 4、高效总动员：下一个高效精英就是你

二、高效行动：金效率®时间管理的方法论

- 1、简单易行：中国式 GTD 高效行动的秘密

- 2、搞定：把任务完成，无压的工作艺术
- 3、最小可执行：下一步行动是什么
- 4、工作效率倍增密码：土豆、青蛙、番茄钟

三、高效精力：高效精英如何维持上佳表现

- 1、精力是王道：精力管理决定你的人生层次
- 2、不是时间不够用，而是精力没管好
- 3、“精力充沛，效率翻倍”的超级管理秘籍
- 4、时间快与慢：有效平衡工作与生活精力

四、高效习惯：如何成为一个很厉害的人

- 1、优秀是一种习惯，自律就是自由
- 2、微习惯：简单到不可能失败的自我管理术
- 3、学最好的别人，做最棒的自己
- 4、金效率·63天“好习惯”养成计划

第二部分：效率提升篇——让效率飞：引爆团队效率革命

【引子】：员工上班≠工作，员工工作≠创造财富

一、效率反思：为全员效率把把脉

- 1、效率与增长：效率是天大的“小事”
- 2、效率测试：企业员工“效率现状”大调查
- 3、高效员工是盈利的，低效员工是负债的
- 4、企业惊人的效率计算公式

二、效率总动员：养成高效习惯，成为高效精英

- 1、效率是管理的内在要求，人是提升效率的根本
- 2、效率与人生：全员效率提升的路径图
- 3、效率革命：让自己成为有效率的人
- 4、全员为结果而战：高效执行，直奔结果

三、让效率飞：全员效率提升“四化”系统

1、如何进行“可视化”效率管理

——大脑是 CPU, 不是硬盘

——可视化一切，一切可视化

2、如何进行“清单化”效率管理

——清单革命：开启清单化的极简时代

——把条理留给清单，把创意留给大脑

3、如何进行“工具化”效率管理

——工具就是生产力，工具就是加速器

——让效率飞：互联网+金效率落地系统

4、如何进行“自动化”效率管理

——没有“自动化”，就没有“高效率”

——用“自动化管理”改进工作

四、效率密码：挖掘 100%的效率增长空间

1、效率 DNA 解密：这样工作最高效，让效率倍增的关键技术

2、实操“土豆”技术：清单的习惯

——为什么精英都是“清单控”

——实操训练：清单式管理：21 天“清单思维”养成计划

3、实操“青蛙”技术：关键的要务

——要事第一，吃掉那只青蛙

——实操训练：“青蛙”日管控、周管控、月管控、年管控

4、实操“番茄”技术：专注的力量

——成功的法宝：简单易行的番茄工作法

——实操训练：“番茄工作法”沙盘演练

▶▶ 导师简介

张戴金

（时间运营首创者，中国顶级效率管理专家）

他，10 年磨一剑，**专注与专业**让“张戴金老师”备受欢迎！

他，10 年如一日，**效果与口碑**让“张戴金课程”倍受肯定！

- ◆ 时间“身心灵”运营系统首创者
- ◆ 金效率®时间管理系统创始人
- ◆ 中国著名时间管理、效率提升权威专家
- ◆ 晨型人、“笔记本圆梦计划”发起人
- ◆ 被美誉为企业家的“效率军师”
- ◆ 3000 场演讲、10 多年资深培训师经历
- ◆ 清华大学领导力中心特聘讲师



【他的坚持】

- **连续 13 年**，足迹遍及全国 500 多个城市，演讲超过 3000 场；
- **连续 13 年**，培训界常青树，现场聆听学员超过 1000000 人以上；
- **连续 12 年**，每天坚持看书、听书学习，构建个人知识架构；
- **连续 10 年**，每年坚持与大师、名师同行，向领域权威大咖学习；
- **连续 6 年**，利用课余时间写书，已出版 6 本畅销书；
- **连续 5 年**，每天坚持早起，养成自律习惯；
- **连续 4 年**，每天坚持写圆梦日记，每日“计划与反思”不断成长；
- **连续 5 年**，阅读国内外 500 多本时间管理书籍，海量学习与吸收；
- **连续 5 年**，坚持青蛙打卡，用高效思维、方法和工具践行时间管理；

张戴金老师，艺名张韬晨，10 多年资深培训师经历，长期以来，他先后为机关政府、院校、保险、企业等众多团体进行演讲与培训，从政府官员、企业总裁到基层员工、院校学生，做过 3000 多场演讲，听众学员超过 100 万人次，其演讲风格激情澎湃、魅力四射，所到之处，学员们无不被他“用生命的激情和力量做演讲”所震撼和触动，深得广大学员的欢迎和好评。

同时，张老师也是一位时间管理领域的匠人，他把“时间管理”上升到“时间运营”层面，是中国第一个提出“时间身心灵运营”理论的首创者。他潜心研发了金效率®时间管理系统，经过他多年的教学与实践，其课程已经帮助了太多的学员，让他们摆脱了忙碌，告别了拖延，提高了效率，有效地解决了各种时间管理的难题，让他们活出了时间的自由。无论是线上还是线下，拥有众多的拥趸学员和粉丝，并尊称为“时间大匠”。

【张老师的观点】

- ✓ 如何分配时间——今天的时间，做明天的事
- ✓ 如何投资时间——用货币量化时间价值，用货币换取时间
- ✓ 如何倍增时间——对一切不重要无意义的事断舍离
- ✓ 如何避免浪费时间——增加主动管控，减小被动消耗
- ✓ 如何正确对待低效——无知可以原谅，无能不可原谅
- ✓ 如何提高自控力——以梦想蓝图驱动，高度精英自律

【课程保障】



▶▶ 课程现场



10多年讲坛生涯，
3000多场演讲，
超过10000000+人聆听



全球首创时间“身心灵”运营，
被粉丝尊称为“时间大匠”





▶▶ 学员见证

学习张老师的时间运营课程，让眼前的苟且条理分明，有条不紊从而走向诗和远方。

——老徐

爆品思维首创者、匠群空间创始人

我自己是做养生的，但工作常常日夜颠倒，身体都不是自己的了，养生也就无从谈起，学习了张老师的课程，让我学会运营时间 运用倍增的效率，拥有倍增的时间，畅想倍增的人生。

——柳璐

温煦养生疗法传承人、山东温煦生物科技董事长

张老师的得课程有趣，有料，有收获，我和我的团队一起学习了金效率时间运营课程，更加明确我们的目标，并落实到每一天中 我们的战斗力上升了一个大的台阶，感谢张老师，感谢时间运营。

——蔡福远

润雾精油雾化器发明者、卓泰国际 CEO

学习了张老师的课程，尤其是精力管理的内容，我学会了平衡工作与生活的精力。往往 1 个小时产生以前 10 个小时才能达到的成效，金效率就像一个时间的大宝库。在这里，我发现了能够真正控制人生的精彩！

——孟凡杰

V&O 品牌创始人、V&O 定制衬衫 CEO

张老师的课程非常实战，我运用了他的时间运营技术，让我运营公司的效率提升了至少 6 倍，最关键是一些时间运营方法和工具一旦用成习惯，让我的效率持续飞跃！感恩张老师给我带来了效率的革命！

——刘光

复兴教育董事长、传承一点教育集团总裁



专职助理 ▶ 13452473927（杨助理）

【特别说明】:

- 1、 由于张戴金老师在员工培训领域耕耘 14 年，在培训业界拥有极佳的知名度和美誉度，所以，市面上有一些老师在模仿张老师的课程资料设计与授课内容，但一直被模仿，从未被超越。请认准张戴金老师原创设计的课程大纲与授课内容，尊重知识产权，请“张戴金老师”做员工培训，说明您对员工培训是认真的！
- 2、 本资料原创版权归张戴金老师本人所有，仅供合作机构与终端客户使用，未经书面授权及同意，任何机构及个人不得模仿复制，否则追究法律责任。