

科技部中部科學園區管理局
111 年度中部科學園區專業及技術人才培訓計畫
人才培訓課程

課程名稱：立即做得到的時間管理拆解系統

課程簡介：

時間管理不好，工作效率無法提升，面對大量專案、任務手忙腳亂，處理一大堆事情時總是搞錯輕重緩急，於是個人、團隊的績效無法提升，這些「問題」與其各個擊破，不如回到時間管理的根本：「建立一套個人可以管控自己工作流程的有效系統」，擁有個人有效的工作系統，上述問題就能迎刃而解。

你覺得自己快被工作上的雜事搞昏頭？你常常後悔自己拖延的壞毛病？你有很多想做的事情，但卻缺乏成就感？你感到生活一團亂？但是當你讀了很多時間管理方法後，卻覺得大多數都很難直接開始做，或者看了一些感性勵志的成功書，卻發現自己永遠做不到那些方法。

電腦玩物站長 Esor 是台灣數位工作教學的專家，也是許多讀者心中的時間管理達人，看過他的時間管理文章、上過他的時間管理課程的朋友，最常看到的回饋就是：「跟那些講大方法的時間管理不一樣，Esor 的時間管理是符合人性而且具體可行，讓我回去就可以立刻試試看的方法！」

上課時間	課程名稱	課程綱要	講師	上課地點
2022/7/7(四) 9:00~16:00	立即做得到的時間管理拆解系統(6小時)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 創造有效的成果，從「任務現實化表單」開始拆解： <ul style="list-style-type: none"> ● 要解決的問題： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 任務太多，時間破碎，腦袋混亂有壓力，列上待辦清單的事情一直累積，永遠做不完，做的效率跟我想得不一樣，交出去的成果客戶不滿意？ ● 方法練習： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 建立任務現實化收集箱，學會清空大腦，並拆解自己的可實現計畫 ✓ 用「6 個問題」快速架構任務筆記 ➤ 克服拖延，從拆解「子彈行動清單」出發：(兩個小時練習) <ul style="list-style-type: none"> ● 要解決的問題： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 事情安排好了，總是無法立刻就做，困難的任務開始拖延，不想做的任務開始拖延，最後變成更多任務卡在一起，事情更難處理？ ● 方法練習： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 克服拖延 3 步驟拆解，設計有效的下一步行動 ➤ 讓時間不卡關，建立「進攻型行事曆」：(一個小時練習) <ul style="list-style-type: none"> ● 要解決的問題： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 為什麼提醒常常無效？時間永遠不夠？ 	電腦玩物黃鐘毅站長 Esor	視訊課程

		<p>事情依然卡關？而自己真正要做的重要任務卻沒有時間去做？</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 避免工作中自動導航，反而都先去處理雜事。利用每週預排的待辦清單，幫助自己優先選擇重要的目標，並且善用零碎時間推進。 <p>●方法練習：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 未計畫時間表練習 ✓ 進攻型行事曆原則，如何排出有效、有用的下一週行動清單 ✓ 打造每週子彈行動清單練習 <p>▶ 讓單位時間產出最大化，打造「覆盤成長系統」：(一個小時練習)</p> <p>●要解決的問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 很多任務為什麼重複犯錯？被常常臨時插入的瑣事干擾，總是覺得自己沒有耐心、沒有時間處理？ <p>●方法練習：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ KPT 日誌法，打造經驗檢討系統 		
--	--	--	--	--

報名方式:

1. 網路報名，網址: <https://forms.gle/oAsCdeGVQzaZrUSt8>
2. Email報名: kf05107@email.nchu.edu.tw
3. 電話報名:04-36068996#1007 鄭小姐



備註：

註1：本課程全程免費，歡迎報名參加。招訓對象以中部科學園區事業從業員工、科技部創新創業激勵計畫團隊成員為主，如有餘額時，得招訓園區外各產業從業人員與中部地區大專院校應屆畢業生(因名額有限，若報名人數過多或資格不符，本計畫辦公室保有篩選報名人員之權利)，報名成功者將另以電子郵件通知。

註2：本課程受訓學員出席率達上課總時數80%者，可獲頒訓練證明書。

註3：本課程需收取保證金新台幣2,000元，報名成功者請按通知電子郵件所述繳費方式依限繳交。報名學員上課出席總時數達80%者課程結束後退回，未達80%者將沒收保證金不予退還。

註4：請自備電腦或其他裝置連線上課，教學軟體使用方式再另以電子郵件通知。

註5：計畫網站：<https://110caic.com/>

講師資訊：

姓名	授課名稱	最高學歷	現職	專長
黃鐘毅 (Esor)	立即做得到的時間 管理拆解系統	政治大學中文系	城邦創意市集副 總編 自慢塾課程企劃 電腦玩物站長 企業內訓講師	<ul style="list-style-type: none"> • 時間管理 • 職場筆記 • 雲端工作效率 • 數位工具提升效率