

屏東縣工業會

時間管理與工作績效提升技巧講習會

➤ 課程目的：

一天 24 小時，很多人抱怨時間不夠用，卻很少去追究為何如此？每天都非常忙碌，總是在處理緊急狀況，每天工作處理不完，一天到晚加班。這絕對是「時間管理」出了問題，或是時間分配不對，沒有按照事情的輕重緩急，去分配每一件事情完成的時間。透過本課程學習如何做好時間管理的技巧，並善用時間管理工具，提升工作效率與績效，讓您與組織更具競爭力。

➤ 課程內容：

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. 破冰與前言 | 2. 時間管理的本質 |
| 3. 時間管理黃金定律 | 4. 高效能人士的好習慣 |
| 5. 經典四象限法則與切記重點 | 6. 時間管理的實用工具 |
| 7. 工作卓越績效之成功方程式 | 8. 個人績效連結團隊績效之技巧 |
| 9. 任務管理表 vs 行事曆 VS 工作週報 | |

講 師：楊伸太 老師

學歷：國立高雄科技大學-工業工程與管理系博士

現任：宸碩管理顧問公司-總經理

➤ 上課對象：各產業基層至中階主管、一般同仁、有意提升時間運用效率與工作績效者。

➤ 指導單位：經濟部中小及新創企業署

➤ 主辦單位：屏東縣工業會

➤ 上課時間：115 年 8 月 14 日(星期五) 上午 9:00~16:00 (共 6 小時)

➤ 上課地點：屏東縣工業會 (屏東市自由路 736 之 1 號 4 樓)

報名 QR



➤ 報名方式：請於 8 月 10 日前傳真 08-7320242 或 E-mail:ptia@ms46.hinet.net(名額有限，額滿為止)

➤ 完全免費：經費由中小企業發展基金補助(提供講義、便當及茶水，煩請自備環保杯)

➤ 洽詢電話：08-7320711 鍾小姐/宋小姐 LINE ID：087320711

【注意事項】若報名因故不能出席，煩請於 3 天前來電告知。

-----✂-----煩請填妥資料並剪下回傳-----✂-----

報 名 表

課程名稱	時間管理與工作績效提升技巧				上課日期	115 年 8 月 14 日	
姓 名	職(務)稱	葷食	素食	姓 名	職(務)稱	葷食	素食
公司名稱			負責人			聯絡人	
統一編號			電 話			傳 真	
公司地址				E-mail			