奈普敦週刊

第V0057-0422期20210522

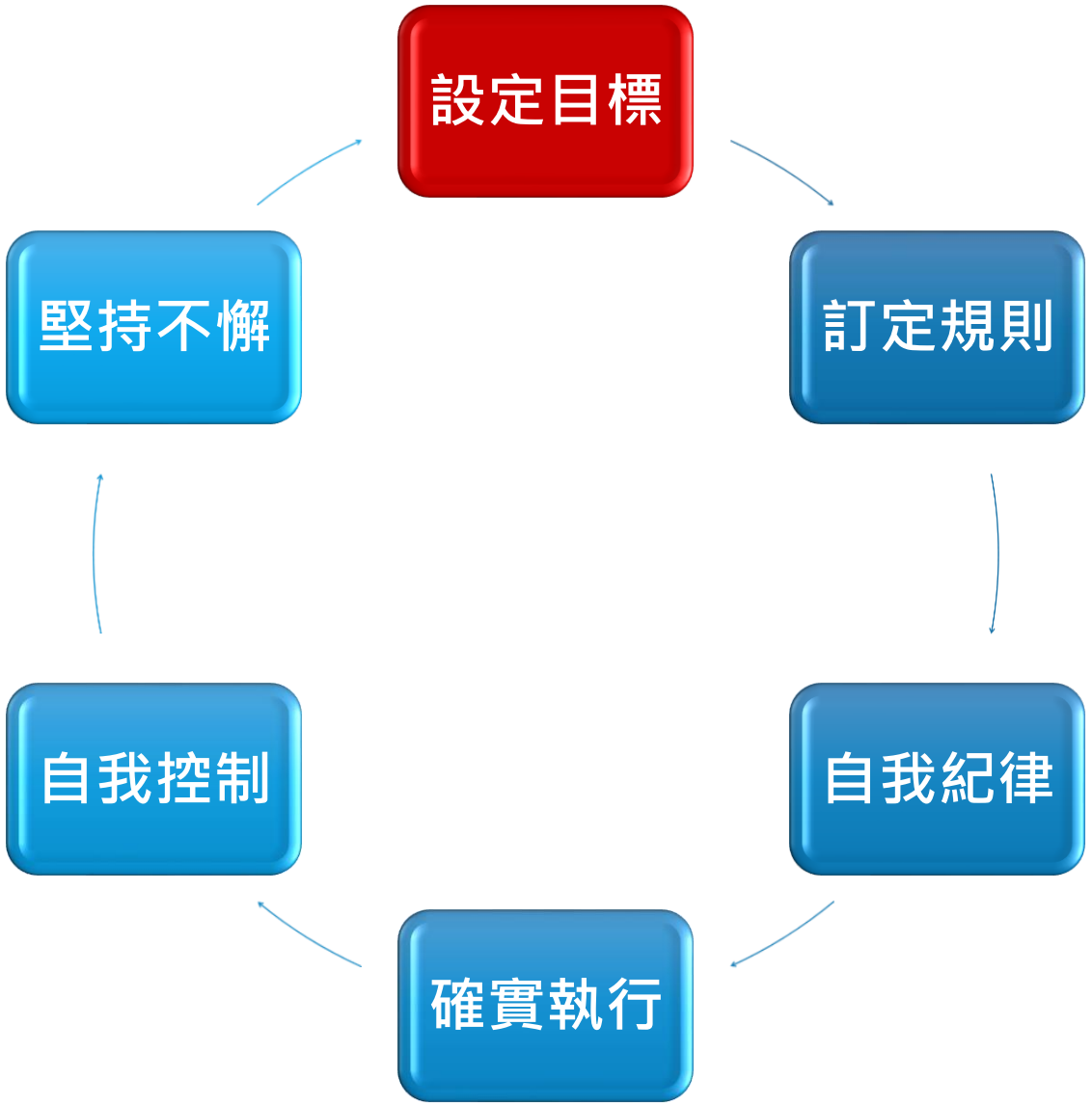
態度對了就對了
-開啟自我驅動力-16
-自我管理六大基本步驟
-設定目標

Neptune Weekly

高 明 智

Jack Kao

自我管理
六步驟循環圖



設定目標——計劃做

時間管理，有一個是「計劃做」。
計劃分為長期（五到十年以上）、
中期（三到五年）、
短期（一年以下）。
如果超過長期，就是終身計劃或是願景與使命。

計畫的類型：時間幅度

- 長期計畫
  - 五年以上
  - 固定資產投資加上回收期限
  - 所有因素可變
- 中期計畫
  - 一年到五年
  - 受到長期計畫的限制，在長期計畫的約束
- 短期計畫
  - 一年以內或一個營業週期
  - 受到長期與中期計畫的約束

社團法人中華產業
創新發展協會

短期目標

就業媒合
成長20%

2015~2016

1. 建立完善的教育訓練系統
2. 持續導入TTQS品質系統，取得TTQS牌級認證。
3. 累積辦訓經驗，建立就業媒合管道。

中期目標

辦訓業務
成長20%

2017~2019

1. 開辦多元專業職能訓練課程，推廣企業訓練課程。
2. 發展產學合作、異業結盟，持續創新商業模式。
3. 擴大辦理各類政府委託相關職能訓練。
4. 推廣創新學習模式與平台，

長期目標

成為指標
辦訓機構

2020~2022

1. 培訓符合就業市場需求之專業人才，輔導高品質就業人才。
2. 成為國內具專業性的標竿職業訓練機構。
3. 複製商業模式，擴充服務據點。
4. 推動多元學習方法，促進職能訓練發展，發展終身學習。

短中長期發展計畫

年度目標（109年）
1. 產業人才投資方案職訓
2. 技能檢定證照專班
3. 產業人才投資方案評等維持A級
4. 維持TTQS銀牌
5. 職訓辦班：10班/年

中期規劃（110-112年）
1. 技術講師養成訓練
2. 失業勞工技能培訓
3. 輔導考照並自行創業
4. 取得TTQS金牌
5. 職訓辦班：10班以上/年

長期規劃（113年以上）
1.成為勞動部勞動力發展署核准成立的附設職業訓練中心，建立領導品牌

年度目標
109年

中期規劃
110-112年

長期規劃
113年以上

經108年12月21日訓練規劃會議通過

A,B,C三個人擬定了一個學習計劃：

一天花2小時學習英文，並在3個月後的TOEIC(多益)考試達到900分的目標

這個計劃可行嗎?

依據自己的能力，訂定不同的目標或策略

B程度適中，每天2小時的學習計劃，三個月後能順利達到目標。這個目標可行。
C缺乏基礎能力，要調成每天花4小時學習英文，或是訂出六個月後考試的目標，才有可能達到目標。
A已經有一定的英語文水準，可以訂出每天花一小時學習英文，或是提早考試，或是提高分數。或是轉訂其他更難的目標。

首先，列出有生之年想要完成的事，把這個清單分為三類：

1我需要學習技能才完成的事情。

2我現在立刻就能做的事情。

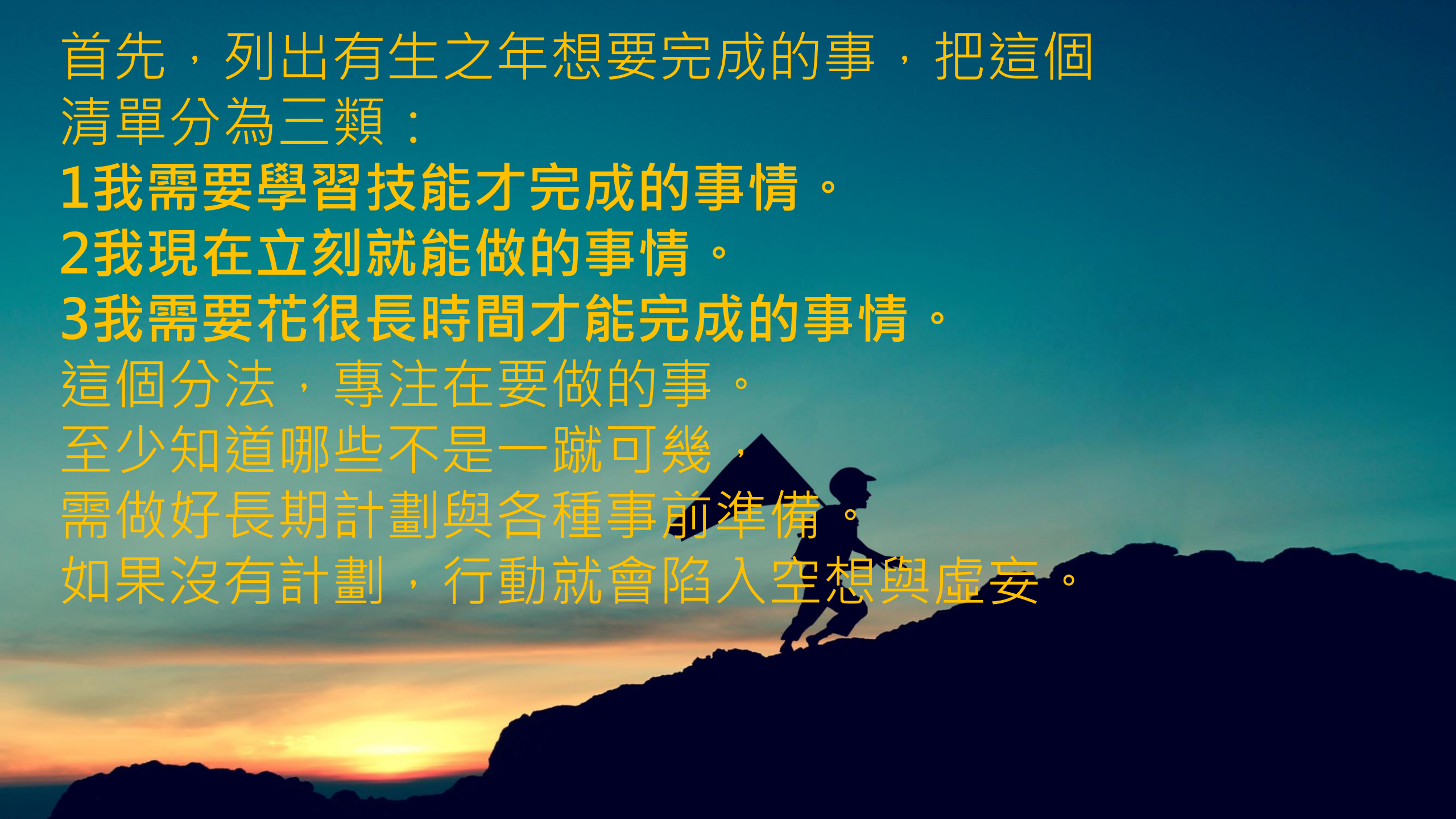
3我需要花很長時間才能完成的事情。

這個分法，專注在要做的事。

至少知道哪些不是一蹴可幾，

需做好長期計劃與各種事前準備。

如果沒有計劃，行動就會陷入空想與虛妄。



對於立刻可以做的，
也要列出清單加以管理，
排定優先順序。

健康改善計劃
20210520

每天晚上9點
以後不吃東西

每天晚上9點
以後不看電視

每天晚上9點
以後不看手機

每天晚上10點
前睡覺

每天早上4點
鐘起床

每天運動行走
6000步

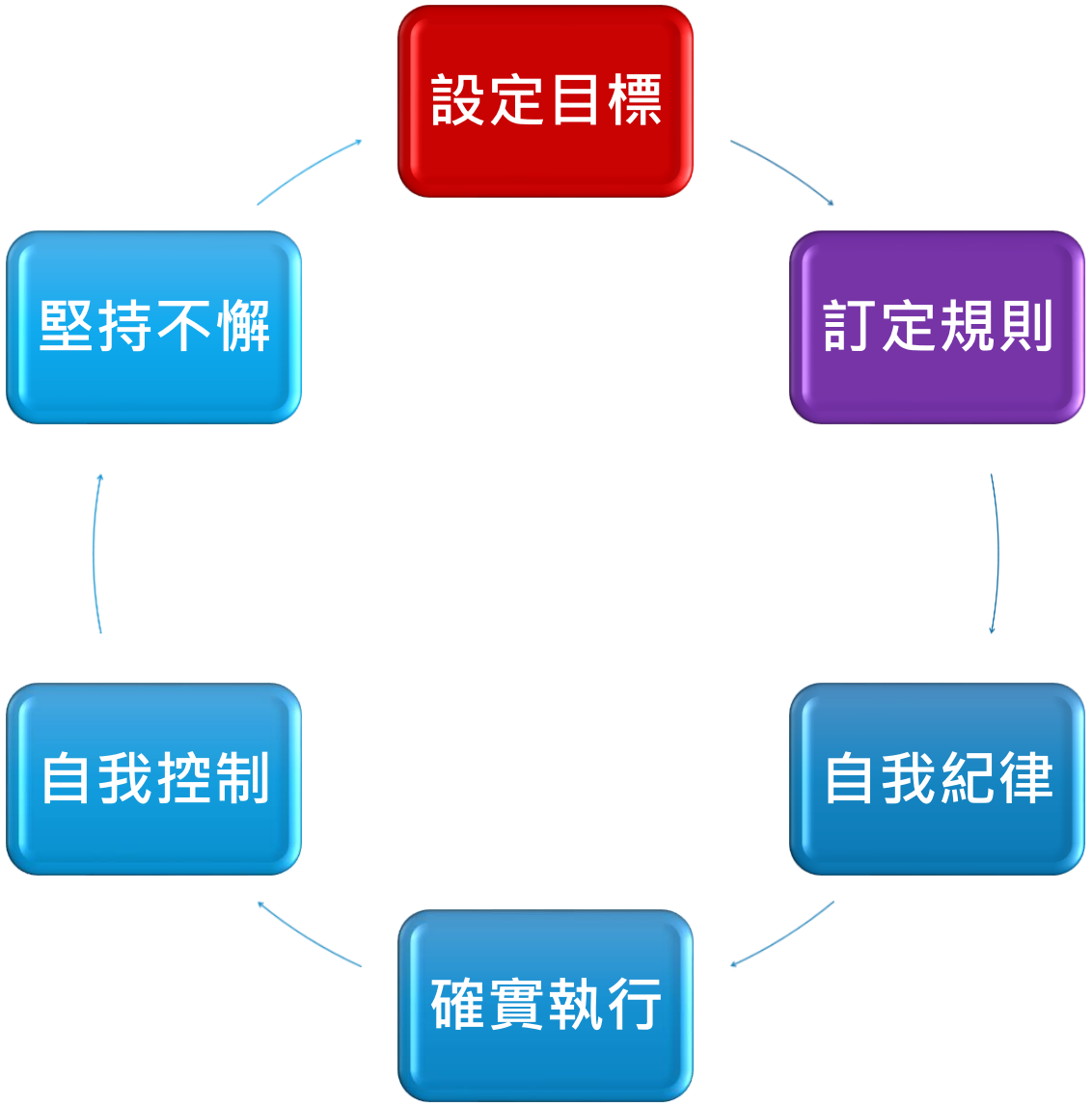
……

對於需要學習技能
才完成的事情，
訂出計劃，
清楚自己欠缺的能
力，盡速提升。

對於需要花很長時間才能完成的事情，要提早進行佈局。確立人生方向，逐步前進。

例如，要成為一名職業滑冰選手，要從小訓練，要有天分加上努力。要有理想加上堅持。要有貴人加上因緣。要等待、忍耐、思考。練習再練習，進步再進步，不斷自我挑站，一直到目標達成。

自我管理
六步驟循環圖



製作團隊

- 製作：高明智
- 主持：高明智
- 攝影：高明智
- 美術：高明智
- 腳本：高明智
- 來賓：有心學習自我管理的人

P4-14為網路圖片

版權聲明： 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

https://www.neptune-it.com/