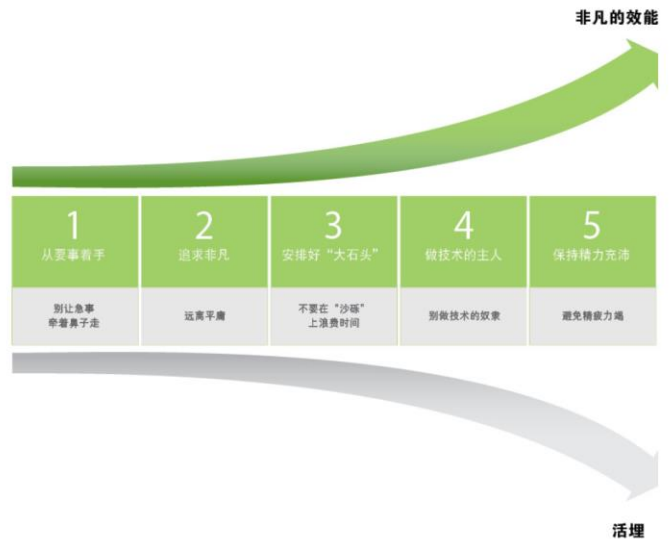


# THE 5 CHOICES™

to extraordinary productivity

## 激发个人效能的五个选择

激发个人效能的五个选择能切实提高个人、团队及组织的效能。学员将学会更明智地分配时间、精力及注意力。



1

**从要事着手**  
别让急事牵着鼻子走

在当今社会，人们被电子邮件淹没，被各种要求压得喘不过气，努力以 fewer 的资源做更多的事情。五大选择课程的学员能拨开干扰的迷雾，辨别最重要的事务，专注于做出真正的贡献。

2

**追求非凡**  
远离平庸

每个人都想发挥影响力，但诸多要务分散人们的精力，使他们无法集中全力实现卓越成果。五个选择课程的学员能重新定义自己在卓越成果中的角色，以实现最重要的目标。

3

**安排好“大石头”**  
不要在“沙砾”上浪费时间

与日俱增的工作压力常令人感到无助和失控。五个选择课程的学员通过一系列计划和具体执行，重新掌控自己的工作和生活，实现卓越的成果。

4

**做技术的主人**  
别做技术的奴隶

铺天盖地的电邮以及各种电子文书及社交媒体信息给效能带来前所未有的严重威胁。五个选择课程的学员通过优化 Microsoft Outlook 等平台，发挥技术优势，抵御干扰，提高效能。

5

**保持精力充沛**  
避免精疲力竭

在当今社会，充满压力的工作环境很容易让人精疲力竭。通过应用能量的五大驱动因素，学员从最新的大脑科研成果中受益，持续为脑力和体力充电。

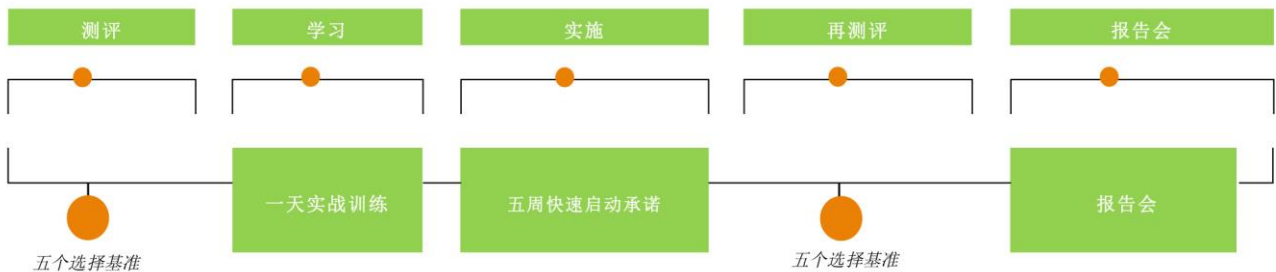
## 挑战

来自各种渠道的信息如潮水般涌入（例如：短信、电子邮件、微博、博客以及各种提醒），连同职业的要求一起压得我们喘不过气，分散我们的时间和精力。巨大的信息量威胁着我们清晰思考以及做出明智选择的能力。如果我们缺乏对外界刺激的清晰辨别力，就无法实现对职业和个人生活最重要的目标。

## 解决方案

激发个人效能的五大选择解决方案能激发学员应用相关流程，大大提高他们实现生活最重要目标的能力。此解决方案得到科学及多年实践的验证，不但能切实提高效能，还能焕发投入感和成就感。

## 五大选择流程



## 学员工具包



- **五大选择网站：**  
关于测评及如何在智能手机、平板电脑及网络应用软件上应用相关内容的指引。
- **学员手册**
- **技术指引：如何充分发挥**  
Microsoft® Outlook®, Lotus Notes®, Google Apps® 等软件的指引
- **三个奖励模型**  
(结合录像的小课程)
  - 富兰克林柯维执行实践领导 Chris McChesney的《至关重要目标》
  - 纽约时报畅销书作家及产能战略家Julie Morgenstern的《办公室涅槃》
  - 纽约时报畅销书作家及大脑专家Daniel Amen博士的《护脑基本要素》
- **五大选择计划工具：效能随身带**
- **五大选择专题论文**
- **课后工具DVD**
- **笔记本**

## 为团队成员提供所需的知识和工具激发效能

如需了解富兰克林柯维“激发个人效能的五个选择”培训的更多详情，请联系您的客户顾问或浏览 [www.franklincovey.com.cn](http://www.franklincovey.com.cn)