



财务经理人的时间和压力管理

TIME AND STRESS MANAGEMENT FOR FINANCE PROFESSIONALS

选择安越 因为专业

财务综合系列

高级财务经理
公司财务分析与风险防范
财务经理人的职业能力 **NEW**
财务经理人的沟通技巧 **NEW**

EVA管理体系 **NEW**
项目管理中的财务控制 **NEW**
财务经理人的时间与压力管理 **NEW**
财务经理人的团队管理技巧 **NEW**

关于安越

About EasyFinance

愿景

成为最受推崇的管理知识传播机构

使命

提供先进和实用的财务管理理论和实践，帮助组织和个人创造最大的价值

价值观

正直诚信 勤奋乐观 敬业专业 创新进取 团队合作 成就客户 追求卓越



上海安越企业管理咨询有限公司专注于企业财务管理培训与咨询，致力于帮助企业与个人获得成功所必备的财务管理知识、技巧、体系。凭借专业的课程和优质的服务，安越赢得了客户的信赖，领跑于中国培训业。已有5300余家跨国公司、世界五百强和国内优秀企业选择安越，其中152家在华世界五百强企业指定安越为长期财务培训供应商。

安越已在上海、北京、深圳、广州、苏州、成都、青岛、厦门、武汉、重庆十大城市定期举办公开课，并且在全国110多个城市（包括香港、台北）举行了为企业度身定制的内训课程。



- 跨国/外资 63%
- 民营企业 20%
- 国有企业 15%
- 其他 2%



- 财务经理 27%
- 非财务部门经理 25%
- 财务专业人士 23%
- 总经理/CFO 15%
- 其他 10%

关于安越

About EasyFinance

国际合作

安越是国内首家专业从事财务管理培训的机构，自成立以来取得了令人瞩目的业绩，被公认为国内财务培训领域的领跑者。安越培训课程以其专业、全面长期著称于财务培训领域，不仅得到了众多学员及参训公司好评，而且被诸多国际组织推崇。安越先后与 ACCA、IMA 等结为国际合作伙伴关系，并相互成为支持机构。



英国特许公认会计师公会 ACCA

安越是 ACCA 在华首家 CPD 提供机构。安越课程具有 ACCA CPD 效力，被 ACCA 视为其 CPD 有效证据。



(ACCA 特许授权使用)

美国管理会计师协会 IMA

安越是 IMA 在华首家 CPE 提供机构。安越课程同时具有 IMA CPE 效力，被 IMA 视为其 CPE 有效证据。



(IMA 特许授权使用)

荣誉

安越以其专业的财务培训、全面的课程覆盖、完善的服务体系、多样化的增值服务，以及常年坚持公益的企业社会责任承担，获得在人力资源领域知名的“China STAFF——年度最佳培训公司奖”的殊荣。



(China STAFF——年度最佳培训公司奖)

财务经理人的时间和压力管理

TIME AND STRESS MANAGEMENT FOR FINANCE PROFESSIONALS

作为财务经理人，你是否时常觉得时间过得太快；压力越来越大；情绪越来越糟糕，这些甚至都影响到了你的家庭和生活？许多职场中人对这种情景一定不会觉得陌生，因为我们常常只顾着忙工作，却没有能够抽出一点点时间做自我反省和规划。而时间却永不停息、继续往前迈进，我们的压力就像滚雪球一样，越滚越大。

时间和压力管理都需要我们好好地面对和反省，好好地规划如何充分利用时间，把压力转化为前行的动力。



培训收益

- 认识“ETM（有效时间管理）”和“ESM（有效压力管理）”的概念
- 充分掌握压力的来源和症状，以便更有效地管理好自己的时间和每天的情绪
- 通过高效沟通降低自己的压力

培训对象

- CFO、财务总监、财务经理等其他财务管理人员
- 其他非财务领域的职业经理人

课程大纲

第一模块：为什么 ETM 是这么重要呢？

- 时间的价值
- 低效的使用时间意味着……

第二模块：自我反省

- 自我反省（A）：“我充分利用我的时间吗？”
- 自我反省（B）：“我喜欢我的时间吗？”

第三模块：有效《时间管理者》

- ETM（有效时间管理）的 20 要诀
- 体验学习：“谁吃了我的蛋糕？”
- 自我反省：时间的盗贼
- 案例讨论：时间跑哪去了？
- 体验学习：我们的时间表
- 低压力人的 14 个特征
- 体验学习：可控制和非可控制因素
- “A”行为和“T”行为的《时间管理者》
 - 自我反省：“我是谁……A 或 T？”

第四模块：“个性化”时间管理

- 4 大类《时间管理》风格
- 在工作中得到控制
- 《时间管理》工具
- 体验学习：一起建立我们的理想房子！

第五模块：什么叫“压力”？

- “压力”的定义

第六模块：压力的来源

- 压力的来源
 - 体验学习：认识您，认识我。
- 工作压力的来源

第七模块：压力与情绪（EQ——情绪商数）

- 压力的症状
- 工作压力的症状
- 自我测试：您的压力有多大？
- 情绪冲突管理
 - “情绪冲突”原因
 - 3Q
 - 5“不同”
 - R.O.I.
 - 录像片段讨论：冲突管理

第八模块：认识压力：压力管理

- 什么是《压力管理》？
 - 体验学习：心连心！
- 《压力管理》的基本原则
- 自我分析：我的《需求层次金字塔》
- 自我分析：我的《Johari 之窗》
- 自我分析：我的《个人 S.W.O.T.》
- 自我分析：我的《习惯 3 大要素》
- 《压力管理》方法
 - 内部（自己）——外部（别人）

第九模块：通过高效沟通降低工作中的压力

- 如何克服团队沟通障碍？
 - 正式沟通 vs 非正式沟通
- 团队沟通方式
- 同事的期望
- 与同事建立信任的 6 大建议
- 建立信任 / 可信度的 5 大要素
- 有效团队沟通：更好地与我们的上司和同事一起合作

第十模块：往前迈进：从口头到行动！

- 管理我们的人生和职业生涯发展
- 短、中、长期的 S.M.A.R.T. 目标
- 建立积极的心态！
- 如何缓解压力和处理负面情绪：A.W.A.R.E.（“意识”）
- 我的成功行动计划！

客户眼中的安越

Customers' Feedback



选择
安越

因为专业
Excellence from Focusing

在接触安越之前，说实话，培训，特别是财务培训对我来说真的是件非常麻烦而又吃力不讨好的工作，我在 HR 这块做了十几年了，之前每年做计划的时候都找财务培训供应商是找了又找比了又比，从前期开始时的希望样样都好，到后期的只希望培训质量能好点，期望值是一步步降低，甚至已经觉得是件苦差事了，直到安越的出现，才让我在这块的工作上面，重新找到了满意的供应商和服务，我再也不用担心财务的培训了。

除了课程质量有保证，另外一个我选择安越最大的原因就是安越的客户服务非常让人放心，我是 HR，我们每年年初的时候都会做培训计划，并且这个时候就会定下来学员的培训时间，我最恨的就是我排好了时间但是到时候课程取消，但是我发现 2009 年至今我们和安越合作的课程还从来没有取消过。而且安越销售人员的服务真的非常让人舒心放心，基本上每个月月初，他都会来电话，问我之前的计划有没有变动，没有变动的话就直接帮我安排了，根本不需要我打电话过去问是不是开课，帮我省了很多时间和精力，而且每次开课前，安越客服都会打电话来问学员是不是会到会会场，等于就像我的左膀右臂一样，我只要交给他一个计划，接下来的事情就可以放心了。

——汇丽涂料 陆女士

2008 年初，通过朋友推荐找到了安越。当时是抱着试试看的心态送了一名财务人员参加安越的培训，主要也是希望对安越的课程有个考察。没想到，这次尝试让我们获得了非常满意的效果。当时，财务经理即表示可以重点考虑将安越作为长期供应商。

安越课程设计全面、内容丰富且实用性强，讲师经验丰富，授课技巧幽默风趣，将枯燥、乏味的财务课程讲的生动、形象。让学员可以在轻松、愉悦的气氛中学习，真正体现了“寓教于乐”的原则。课堂上老师会结合具体的企业实际案例分析、答疑解惑使得学员可以学习到很多工具和方法，在参训后的具体工作中能够很好地解决财务同事的困惑和问题。同时，安越还有多种增值服务，如网络研讨会、讲师答疑等也为学员后续的学习提供了方便。

作为培训的组织者，最在乎的就是学员对课程的评价，这关系到我们工作的优劣。按照我们公司培训规定，每位学员结束培训之后都需要向公司作书面汇报。以往大都看到学员只是应付性地提交了一些比较笼统、反馈一般的报告。但是自从安排了安越的课程之后，我们经常会看到同事们的“长篇大论”，可以看得出来这是发自内心的体会，一方面是对安越课程的认可，同时也是对我们培训组织者工作的肯定。

——麦太保电动工具（中国）有限公司 宋子惠

课程系列

Programmes



非财务人员系列

企业高管财务管理研修班 **NEW**
总经理的财务管理
非财务经理的财务课程(三天)
非财务经理的财务课程(两天)
非税务经理的税务课程 **NEW**
全面预算管理与控制
内部控制与风险管理
EVA管理体系 **NEW**
项目管理中的财务控制 **NEW**
企业战略规划与年度经营计划
经理人财报解读 **NEW**
投资项目分析与决策
融资策略与实务
透视职业舞弊 **NEW**
信用控制及应收款管理
采购成本控制
工厂成本控制与价值分析
全面质量成本管理
如何读懂财务报告

财务综合系列

财务经理
公司财务分析与风险防范
财务经理人的职业能力 **NEW**
EVA管理体系 **NEW**
项目管理中的财务控制 **NEW**

预算管理系列

企业战略规划与年度经营计划
全面预算管理与控制
如何用Excel编制及跟踪预算
年度预算的编制技巧

成本管理系列

成本分析与控制
工厂成本控制与价值分析
采购成本控制
全面质量成本管理

内部控制系列

内部控制与风险管理
内部审计
业务循环中的内控实务 **NEW**
透视职业舞弊 **NEW**

现金管理系列

现金流量与营运资本管理
现金经理 **NEW**
外汇运作与外汇风险管理

投融资系列

投资项目分析与决策
融资策略与实务

会计准则系列

中国与国际会计准则分析及应用
中国会计准则分析及应用——常用准则
中国会计准则分析及应用——投资与合并
中美会计准则分析及应用

税务管理系列

税务管理与筹划
非税务经理的税务课程 **NEW**
税务稽查与风险控制 **NEW**
企业所得税热点解析
流转税和财产行为税热点解析 **NEW**
转让定价风险管理

信用管理系列

客户的信用分析与评估
信用控制及应收款管理
实用收账技巧

财务工具系列

如何用PPT制作财务报告
Excel在财务管理中的应用——综合篇
Excel在财务管理中的应用——高级篇
如何用Excel编制及跟踪预算
Excel财务模型

我们的客户

Our Clients

迄今为止，已有 5300 余家跨国公司、世界五百强和国内优秀企业参加了安越的财务培训，涵盖了制造、汽车、能源、化工、机械、医药、信息技术、家电、零售、金融保险等 30 多个行业领域、分布于亚太地区各个城市，60% 以上的客户为跨国公司和外资企业，其中包含 152 家为引人瞩目的世界 500 强企业。众多跨国公司和国内优秀企业，例如通用汽车、霍尼韦尔、拜耳、西门子电器、中国移动、贝尔阿尔卡特、巴斯夫、大众等均已经将安越指定为长期财务培训供应商。



综合制造行业

通用电气 GE
卡特彼勒 Caterpillar
霍尼韦尔 Honeywell
西门子 Siemens
沃尔沃 Volvo
蒂森克虏伯 Thyssen
ABB 集团 ABB
施耐德 Schneider
罗克韦尔 Rockwell
英格索兰 Ingersoll-Rand
3M 公司 3M
罗地亚 Rhodia
阿尔斯通 Alstom
圣戈班 Saint-Gobain
博世(中国) Bosch
铁姆肯 Timken
菲尼克斯 Phoenix
佛吉亚 Faurecia.
耐驰泵业 Netzsch
迅达 Schindler
阿海珐 Areva
梅特勒 - 托利多 Mettler Toledo
小松 Komatsu
美国铝业 Alcoa
丹佛斯 Danfoss
普茨迈斯特 Putzmeister
阿特拉斯·科普柯 Atlascopco
盖茨优霓塔 Gates-Unitta
维利奥 Valio
瓦萨电气传动 Vacon
多明尼克汉德 Domnick Hunter
三一集团 Sany
沪东重机 HMM

汽车行业

大众汽车 Volkswagen
通用汽车 GM
北京现代 Beijing-hyundai
奇瑞 Chery
丰田 TOYOTA
奔驰 Mercedes-Benz
宝马 BMW
本田 Honda
福特 Ford
长安福特马自达 Mazda
日产 Nissan
标致雪铁龙 PSA
东风汽车 Dongfeng
长安汽车 ChangAn
北汽福田 Foton
郑州宇通 Yutong
金龙汽车 King-Long
江铃汽车 JMC
神龙汽车 DPCA
爱信精机 Aisin Seiki
艾里逊 Allison
康明斯发动机 Cummins
广西玉柴 Yuchai
李尔 Lear
埃驰 IAC
英提尔 Intier Automotive
江森自控 JCI
伟世通 Visteon
采埃孚 ZF
米其林 Michelin
普利司通 BridgeStone
法雷奥 Valeo
邦迪管路 TI Automotive

能源、化工

碧辟 BP
道达尔 Total
巴斯夫 BASF
中国石油 CNPC
中国石化 SINOPEC
朗盛化学 Lanxess
雪佛龙菲利普斯 Chevron Phillips
康菲石油 Conocophillips
埃克森美孚 Exxonmobil
杜邦 Dupont
汉高 Henkel
艾默生 Emerson
罗门哈斯 RohmHaas
汽巴精化 Ciba
阿克苏诺贝尔 Akzonobel
普莱克斯 Praxair
氰特化工 Cytec
帝斯曼 DSM
阿托菲纳 Atofina
扬子伊士曼 Eastman
阿科玛 Arkema
梅塞尔 Messer
挪威国家石油 Statoil
旭化成精细化工 Asahi-Kasei
大金化学 Daikinchem
比欧西 BOC
立邦涂料 Nippon Paint
PPG 工业涂料 PPG
法国电力 EDF
上海石化 SPC
云顶电力 Genting Power
赛科石油化工 Secco
广西来宾法资发电 Figlec

快速消费品

可口可乐 Coca-cola
百事中国 Pepsico
安利 Amway
百威 AB-Inbev
达能 Danon
爱芬食品 Effem Foods
卡夫 Kraft
吉百利 Cadbury
金佰利 Kimberly-clark
纳贝斯克 Nabisco Food
箭牌 Wrigley
高乐高 Colacao
百胜餐饮 Yum
安海斯布希 Anheuser-Busch
中粮集团 Cofco
上海家化 Jahwa
养生堂 YST
金光纸业 APP
福临门 Fortune
白沙集团 Baisha
亨氏 Heinz
养乐多 Yakult
伊利集团 Yili
上海庄臣 SC Johnson
夏晖食品 Havi
不凡帝范梅勒 Perfetti Van Melle
味好美 McCormick
明治乳业 Meiji-milk
维益食品 Richs
思念食品 SYNEAR
嘉里粮油 Grains PTE
维维集团 VV Group
东锦饮品 Tohkin

房产、建筑

万科企业 Vanke
金地集团 Gemdale
绿地集团 Greenlandsc
碧桂园集团 Country Garden
长江三峡集团 CTGPC
中金房地产 CCIG
北京住总 BUCC
龙湖地产 Longfor
凯德置地 Capitaland
复地集团 FORTE
香江集团 Heungkong.
拉法基 Lafarge
阿姆斯壮 Armstrong
诺贝尔 Nabel
安博(中国)房地产 AMB
荷商房产管理 ING Real Estate
皇家建筑系统 Royal
亨特道格拉斯 Hunterdouglas
曼宁家 Monier
中新苏州工业园区 CSSD
荣盛控股 Rong-sheng
美高楼梯制造 Magic Stairs
华东建筑设计 ECADI

纺织、服装

耐克 Nike
新百伦 Newbalance
澳西奴 Aussyino
李宁 Lining
美特斯邦威 Metersbonwe
安踏 Anta
太平鸟集团 Peacebird
汉佰 HBI
溢达纺织 Esquel
吉田拉链 YKK
凡客诚品 VANCL
安德鲁工业纺织 Andrew
德司达染料 DyStar
普灵仕制衣 Princesky
罗莱家纺 LOVO
东丽合成纤维 Kan Le Ma
上海杉杉 Shanshan
上海斐拉斐尔服装 Filafil
凯信服饰 Kashion
雅莹服装 Elegant Prosper
郑州领秀服饰 Msuya
常州艾贝服饰 Ability
采宜服饰 CaiYi

金融证券

银联商务 Chinaums
工商银行 ICBC
交通银行 HSBC
浦发银行 SPDB
中国农业银行 ABChina
浙商银行 CZB
加拿大皇家银行 RBC
三菱东京日联银行 UFJ
瑞士银行 UBS
平安信托 PING AN
上海证券交易所 SSE
上海黄金交易所 SGE
中国投资担保有限公司 Guaranty
国联安基金 Gtja-allianz
南方基金 Southernfund
丰田汽车金融 TfsChina
德邦证券 Tebon
国信证券 Guosen
太平洋人寿 CPIC
国泰人寿 Cathay ife
中英人寿保险 Aviva-cofco
新华人寿 New china life
海康人寿 Aegon-cnooc

家用电器

飞利浦 Philips
松下电器 Panasonic
西门子电器 Siemens
三星 Samsung
海信 Hisense
海尔 Haier
乐金 LG
康佳 Konka
东芝 Toshiba
艾欧史密斯 A.O.Smith
佳能 Canon
日立家用电器 Hitachi
三菱 Mitsubishi
伊莱克斯 Electrolux
欧司朗 Osram
樱花卫厨 Sakura
惠而浦 Whirlpool
TCL 集团 TCL
汤姆逊 TTE
开利(中国) Carrier
大金空调 Daikin-China
曼奈柯斯电器 Mennekes
赫比(上海) Hi-P

交通、航空、货运

敦豪国际货物运输 DHL
荷皇天地物流 TNT
联邦快递 Fedex
嘉里大通 Kerryeas
顺丰速运 SF-Express
空中客车 Airbus China
庞巴迪 Bombardier
西飞公司 XAC
金鹰国际 Exel
马士基集装箱 Maersk
中外运空运 Sinotrans
南车时代 CSR Times
中远国际控股有限公司
Coscointl
中国国际货运航空有限公司
Air China Cargo
胜威诺国际货运 Savinodelbene
上海外航服务公司 Fasco
东方航空 CEAIR
海南航空 Hainan Airline
上海轨道交通
Rail Traffic Equipment
安吉天地汽车物流 Anji-Tnt
荷兰霍冶国际 Hoyer-global
首都国际机场 BCIA
虹桥机场 HongQiao Airport
凤凰国际机场
Phoenix Int'l Airprort
深圳航空 Shenzhen Air
伯灵顿 BAX
上海港国际集装箱货运 Spcfa
新世纪物流 Tylogistics
大连港 Dalian Port

医药、医疗、生物

辉瑞制药 Pfizer
诺和诺德 Novonordisk
拜耳 Bayer
惠氏制药 Wyeth
礼来制药 Lilly
卫材药业 Eisai
帝斯曼 DSM
大冢(中国)China Otsuka
正大制药 CTPG
住友制药 Sumitomo
西安杨森 XiAn-Janssen
葛兰素史克 GSK
先灵药业 Schering
三共制药 Sankyo
碧迪医疗器械 BD
赛诺菲安万特 Sanofi-aventis
诺维信 Novozymes
默沙东 Msdchina
联合赛尔 Unitedbiotech
百特医疗 Baxter
欧姆龙 Omron
先正达 Syngenta
华源药业 JSHY
三九医药 999
华瑞制药 SSPC
健康元药业 Joincare
强生(中国) Johnson&Johnson
波士顿科学医疗 Boston
挪度医疗器械 Laerdal
麦特瑞医疗 Mednet
中维达医疗器械 Chinavps
东软飞利浦医疗 Neusoft.
新华 肯孚利 Xinhua-Chemferm

电子 + 电信 + 通讯 + IT

中国移动 China Mobile
中国联通 China Unicom
网通 Chinanetcom
苹果 Apple
华为 Huawei
摩托罗拉 Motorola
美国高通 QUALCOMM
爱立信 Ericsson
联想 Lenovo
台积电 TSMC
索尼 Sony
先锋电子 Speedsz
微软 Microsoft
甲骨文 Oracle
贝尔阿尔卡特 Alcatel-sbell
用友科技 Ufsoft
凹凸科技 O2Micro
苏宁电器 Suning
索尼 - 爱立信 Sony-Ericsson
多普达 Dopod
爱普生 Epson
英华达 Okwapdigi
朗讯科技 Lucent
阿尔派电子 Alpine
UT 斯达康 Utstar
奥托立夫 Autoliv
方正科技 Founder
神州数码 Digital china
柯尼卡美能达 Konica minolta
库力索法 Kulicke & Soffa
大唐电信 Datang
长城计算机 Greatwall
奥特斯(中国) ATS

其他知名企业

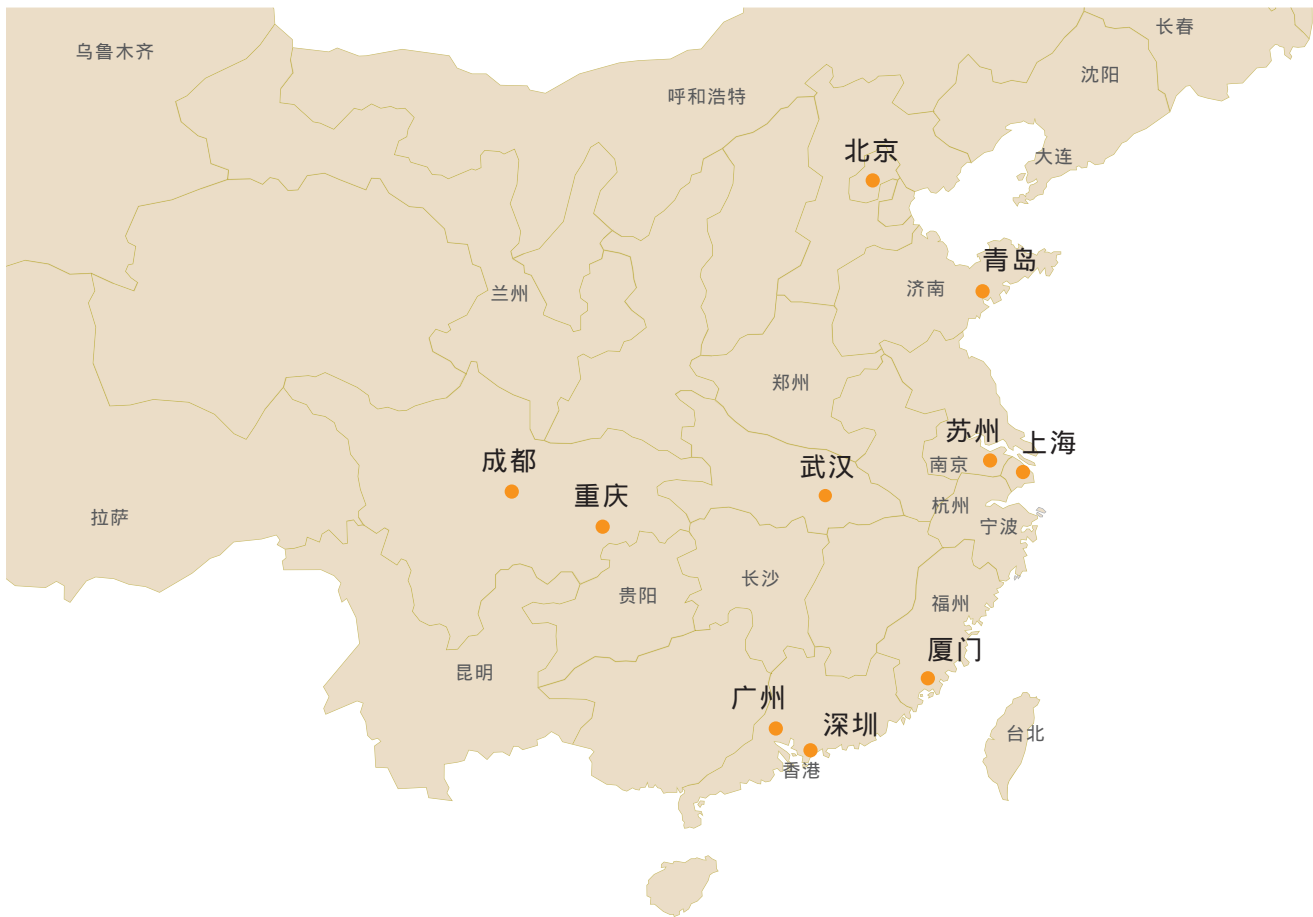
宜家 Ikea
欧尚 Auchan
屈臣氏 Watsons
百思买 Bestbuy
特力屋 Hola
宝钢 Baosteel
浦项 Zps
武汉钢铁 Wisco
智联招聘 Zhaopin
李奥贝纳 Leo Burnett
上海外高桥(集团)SHWGG
中粮集团 COFCO
嘉吉投资 Cargill
美国商会 Amcham
携程 Ctrip
威立雅水务 Veoliawater
资生堂(中国)Shiseido
蔡司显微成像 Zeiss
莱茵技术 TUV
SGS 通标 SGS
华尔街英语 WSI
富士胶片 Fujifilm
翰威特咨询 Hewitt
史泰博 Staples
太平洋顶峰 Peak Pacific
青年报社 Youth daily
普华永道 PWC
新蛋 NewEgg
第九城市 the 9 city
篱芭 Liba
法国开发署 AFD
伊尔姆 ERM
台积电 TSMC

公开课城市

公开课：安越在上海、北京、深圳、广州、苏州、成都、青岛、厦门、武汉、重庆十大城市定期举办公开课。(开课城市陆续增加中)

内训城市

台北、香港、新加坡、上海、北京、广州、深圳、天津、苏州、杭州、南京、无锡、宁波、哈尔滨、沈阳、长春、乌鲁木齐、青岛、大连、武汉、长沙、重庆、厦门、兰州、福州、郑州、襄樊、贵阳、呼和浩特、合肥、温州、烟台、大亚湾、秦皇岛、常州、昆山、东莞、佛山、顺德、张家港。等 110 多个国内外城市。



选择安越 因为专业

| Excellence from Focusing

公开课报名表

APPLICATION FORM

请将报名表传真给我们 +86 21 58361896

我报名参加以下课程 *Please Register For Me*

课程名称
Seminar Name :

课程日期
Date :

报名学员信息 *Registrant Information*

| 中文名 Name (CN) | 英文名 Name (EN) | 性别 Gender | 部门 Dept. | 职务 Title | 电话 Tel | 电子邮件 E-mail |
|---------------|---------------|-----------|----------|----------|--------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | |
|----------------------|-------------|---------|-----------|----------|
| 公司名称 Organization : | | | | |
| 公司电话 Office Tel : | 公司传真 Fax : | | | |
| 公司地址 Address : | 公司邮编 Zip : | | | |
| 付款方式 Payment : | 电汇 Transfer | 现金 Cash | 支票 Cheque | 其他 Other |
| 发票抬头 Invoice Title : | | | | |

培训联系人 *Training Contact*

| 中文名 Name (CN) | 英文名 Name (EN) | 性别 Gender | 部门 Dept. | 职务 Title | 电话 Tel | 电子邮件 E-mail |
|---------------|---------------|-----------|----------|----------|--------|-------------|
| | | | | | | |

您的其他要求和相关说明 *Other Requirements*

| |
|--|
| |
|--|

优惠措施 *Discount*

- 提前15天付款，将享受9.5折优惠
- 同一公司在一次课程中有两人或两人以上报名，将享受9.5折优惠
- 同一公司第2次及以上报名，将享受9.5折优惠
- 同一公司在一年内累计培训达18天，将免费获得一次为期三天的公开课名额，一年内有效
- 前四项优惠不叠加，且特别优惠活动期间的课程价格均不再享受前四项优惠

请将报名表传真至
+86 21 58361896

其他报名方式 *Contact Information*

- 在线报名 www.EasyFinance.com.cn
- 电话报名 +86 21 58362000 +86 15801919100 电邮报名 BD@EasyFinance.com.cn

