

2017.1.7 聖心家長自我領導力學習 「與幸福有約」第3次課程活動



三個週末課程
喜樂結業，
為自己喝采！

做孩子的榜樣

家長的超級重要目標(WIG)設定，最認真！

註：smart 目標管理原則--Specific(明確)+Measurable(可計數)+Attainable(可達成)+Relevant(相關性，與終極目標相關)+Time-based(時限性，明確起迄時間)

一、目標（在甚麼時間，幾月幾日之前，我要完成/做到/舉辦…）

1. 在60歲前拿到博士學位。

二、為何這個目標對我很重要：

因為學無止盡，充實自我。

三、策略行動（為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出達標次數，例如完成3次…或每週完成4項…或每一天有一小時…）

- 1 () 每星期上 KESHE PLASMA 網路課程
- 2 () 在2017年前考上台大或陽明博士班。
- 3 () 找出研究主題(能源為主)

四、Scoreboard 我的追蹤表（目的：追蹤自己所做的「努力」，注意設定明確達標標準為何！）

My Personal WIG 我的超級重要目標

註：smart 目標管理原則--Specific(明確)+Measurable(可計數)+Attainable(可達成)+Relevant(相關性，與終極目標相關)+Time-based(時限性，明確起迄時間)

一、目標（在甚麼時間，幾月幾日之前，我要完成/做到/舉辦…）

2017.1.20 ~ 2017.2.6 前一起騎車出遊 40k，另環島騎車準備。
(一)

二、為何這個目標對我很重要：

增進全家情感，訓練体能，旅遊觀光。

三、策略行動（為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出達標次數，例如完成3次…或每週完成4項…或每一天有一小時…）

- 1 () 每週社區大樓健身房騎車練習或跑步 30 min 至 1
- 2 () 每週末戶外享受騎乘(如竹圍漁港，淡水漁人碼頭)
- 3 ()

四、Scoreboard 我的追蹤表（目的：追蹤自己所做的「努力」，注意設定明確達標標準為何！）

彼此分享超級重要目標

My Personal WIG 我的超級重要目標

註：smart 目標管理原則--Specific(明確)+Measurable(可計數)+Attainable(可達成)+Relevant(相關性，與終極目標相關)+Time-based(時限性，明確起迄時間)

一、目標（在甚麼時間，幾月幾日之前，我要完成/做到/舉辦…）

1. 在2017年結束前，達到BMI<24，體重<72kg，腹圍<95cm，腹肌之左膝蓋不酸痛。

二、為何這個目標對我很重要：

因為健康的目標設定。

三、策略行動（為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出達標次數，例如完成3次…或每週完成4項…或每一天有一小時…）

- 1() 每天1~3小時上健身房做重量訓練
- 2() 每天15km以上飛輪運動。
- 3() 每一個月減掉1斤體重。



熱烈分享與討論是我們的共識



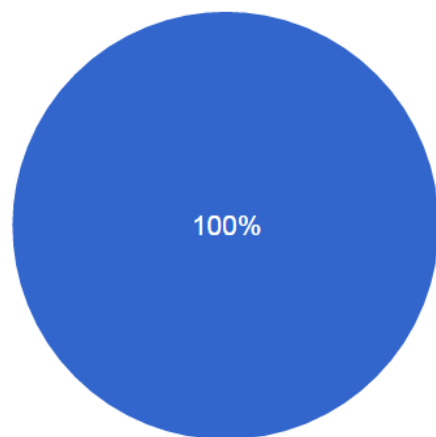




問卷回饋說明：15人參加課程，12份問卷回收

1. 您對於本學期家長「與幸福有約」學習社群三次聚會整體課程滿意度如何？

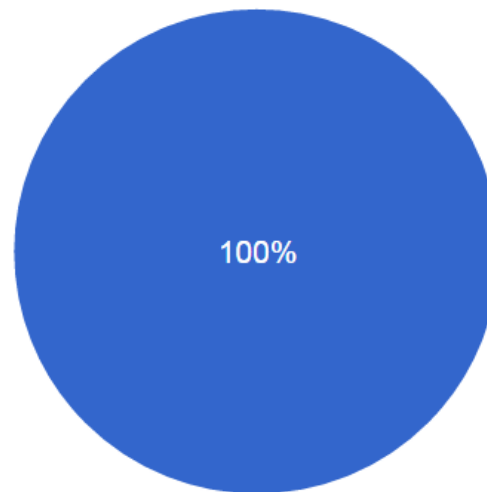
(12 則回應)



● 非常滿意
● 滿意
● 普通

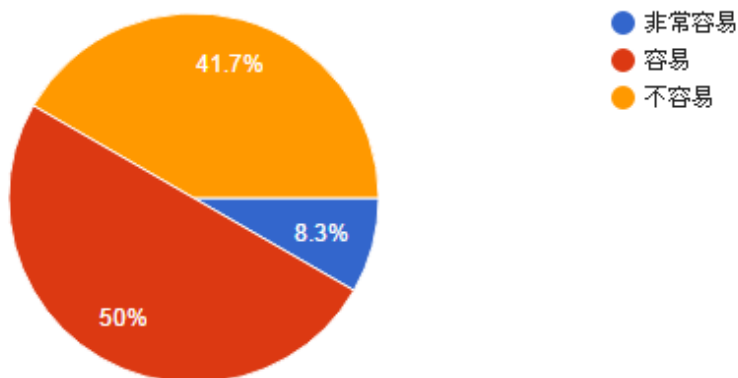
2. 今天的學習有幫助您了解「雙贏協議」的內容與運用方法嗎？

(12 則回應)

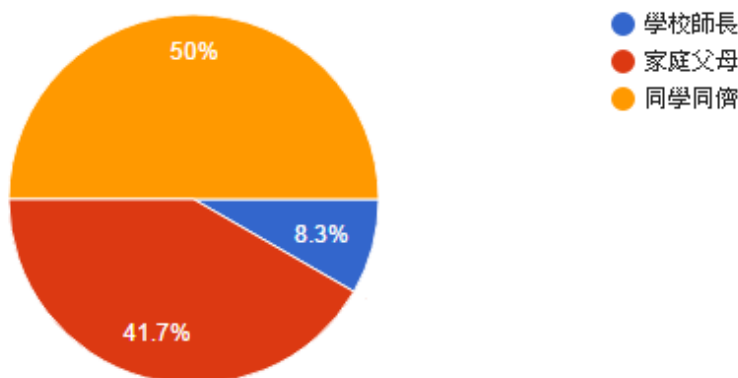


● 有的，非常有幫助
● 有幫助，但還有疑問
● 幫助很少，需更清楚說明

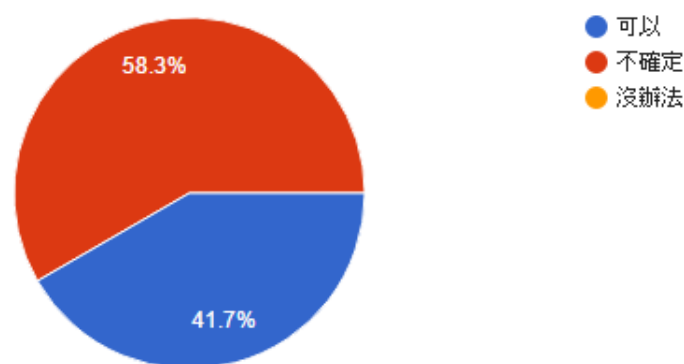
3. 您個人認為學習與內化七習慣容易嗎？ (12 則回應)



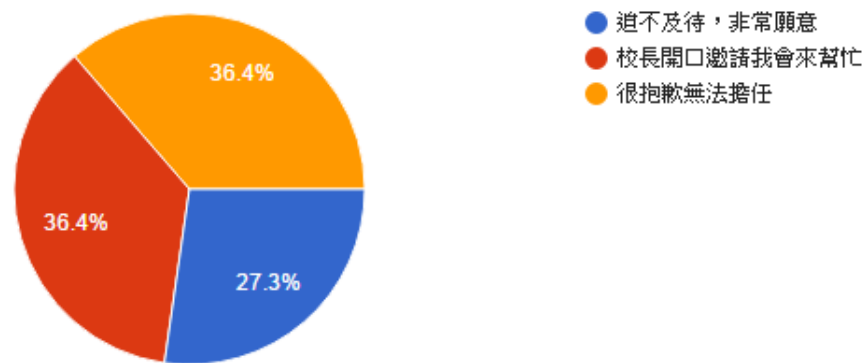
4. 您認為要協助中學生持續內化七習慣，誰最具說服力？ (12 則回應)



5. 如果下一學期再開班，您可以找到至少一位家長來報名參加嗎？ (12 則回應)



6. 「教」是最好的學習。如果下一學期再開班，您願意來擔任家長「與幸福有約」學習社群的助教嗎？ (11 則回應)



7. 請您高勇氣的給講師一點具體建議，讓課程設計更進步：（10 則回應）

覺得很棒，無可挑剔！

應該多開2次課，把七個習慣上完.PS:太喜歡聽校長上課了！

已經精，準，完整了！

與學員共同參與一項短期計畫

目前想不到 因為課程已經很豐富 我還需要做努力學習與消化

都很好

很寶貴的課程，一級的講師備課超飯水準，令人意猶未盡。怎一下就結業掰掰了！

校長親切和善的講課，並且以自己的溝通方式為例，很是容易吸收。期待下次能夠完整上完七個習慣，或許可以多安排幾堂課。

七習慣的課程內容設計很棒。書籍閱讀分享的部份，因為大家都沒讀書會分享的經驗，如果可以再多些引導大家學習該如何分享，會幫助大家更有收穫！

非常棒，非常受用喔！

8. 從三次課程中，您覺得哪幾個習慣、哪些工具方法(如：週指南、時間矩陣、關注圈影響圈、停步思考、使命宣言、WIG表、雙贏協議)對您很有幫助？您會持續使用並鍛鍊。

(12 則回應)

使命宣言、停步思考、週指南、關注圈影響圈、時間矩陣、雙贏協議、WIF表，都很有幫助，以產生的效果強弱為順序做以上排列。會努力使用並持續。

主動積極，雙贏思維

時間矩陣，雙贏協議，停步思考

關注圈，雙贏協議

停步思考，讓我有立即的應用

雙贏策略 雙贏協議

周指南 最基本

都很有幫助

實踐七習慣開始會是我生活的導航器。

我認為最有幫助的工具是「停步思考」，它是即時可行的作為，用在即知即行非常合用。

週指南、影響圈、停步思考、雙贏協議

所列工具方法，皆很有助益並會持續使用和鍛鍊喔！