

# 臺中市 110 學年度「自我領導力教育」與「7 個習慣」推展計畫

## 高中以下校長、主任精進課程專業研習

### 一、「7 個習慣教出優秀的孩子」線上講座

- 目標：認識自我領導力教育與7個習慣，並進一步了解對學校、師生有何幫助。
- 時間：111 年 01 月 21 日 ( 週五 ) · 14 : 00 ~ 16 : 00 ( 13 : 30 開放報到 )
- 形式：Google Meet 線上講座 ( 會議連結：meet.google.com/qtb-asqu-ekn )
- 題綱：【7 個習慣暨自我領導力教育說明】
  1. 7 個習慣分享
  2. 說明品德教育系統：自我領導力教育
  3. 介紹「自我領導力教育學校」、「7 個習慣品格學校」
- 議程：

時間	長度	內容
13:30-14:00	30 分	來賓報到
14:00-14:05	5 分	主持人開場
14:05-14:10	5 分	<b>【長官致詞】</b> 臺中市政府教育局 楊振昇局長 (邀請中)
14:10-15:10	60 分	<b>【7 個習慣暨自我領導力教育說明】</b> 沛德國際教育機構 柯沛寧執行長
15:10-15:25	15 分	<b>【學校導入：自我領導力教育學校分享】</b> 臺中市大肚國小 王靜主老師
15:25-15:40	15 分	<b>【班級導入：7 個習慣國高中前導計畫分享】</b> 臺中市爽文國中 林錦霞老師
15:40-15:50	10 分	<b>【學生分享影片：7 個習慣對我的影響】</b> 新北市菁桐國小
15:50-16:00	10 分	結語&填寫問卷

## 二、「高效能人士的7個習慣」工作坊 (2天)

- 主題：透過「高效能人士的7個習慣」2天標準版課程，深入了解7個習慣的意涵與核心思維，培養校長、主任的管理領導力。
- 時間：111年4月9日~4月10日(週六~週日)·08:00-17:00
- 地點：承辦學校或臺中市合適之學校場地(平面場地，可分組。)
- 形式：實體課程，講師帶領專業對話、小組分享之共學工作坊模式。
- 對象：對自我領導力教育、7個習慣導入有高度興趣之公立學校校長、主任
- 人數：36人(上限為48人)
- 課程介紹：

### 1. 緣起

**挑戰** 組織中若只有一半的人有工作動力、不到一半的人覺得可以在工作上就事論事、更少的人可以有效規劃個人工作目標、進行時間管理，或致力提升自己的工作表現，組織要付出的代價是何等驚人！組織成員的能力及工作動力是提升組織效能的重要關鍵。然而，目標不明、優先順序不清、溝通不良、太多瑣事的干擾、缺乏互信卻常讓人卻常讓人情緒沮喪、精力耗竭、動力盡失。

**解決方案** 1989年，柯維博士將人類社會中許多亙古不變、放諸四海皆準的價值觀與原則，整理成為「7個習慣」，並寫成《與成功有約》一書。自此，「7個習慣」受到全球各界普遍應用，柯維博士也被美國《時代雜誌》選為「全美25位最有影響力的人物」之一，《與成功有約》一書則被《富比士》雜誌譽為「有史以來最具影響力的10大管理書籍」。

《**高效能人士的7個習慣**》是根據《與成功有約》所發展出來的一套完整的訓練課程。學員透過實做來發掘個人優勢、建立積極正向的態度、獲得21世紀必備的生活與工作能力、有效提升工作效能。經由個人效能及領導人的提升，組織永續的高效能成長因此得以確保。

20幾年來，**7個習慣**已成為全球許多重要企業、組織中的共同語言，也是組織、社會、甚至國家打造強大競爭力的重要基礎。

## 2. 課程重點與目標

透過《高效能人士的7個習慣》課程，學員將學習如何發揮個人優勢、承擔責任、設定實際可行的目標、做好行動規劃、時間管理、改善人際溝通、學會有效創新，同時更能以亙古不變、放諸四海皆準的原則，來打造平衡而健康的人生。學員也將實際運用管理工具及流程來體驗、實踐7個習慣的效能。

7個習慣	學員將得以：
思維模式及效能的概念	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識7個習慣的根基：效能的關鍵原則。</li> <li>• 認識思維模式、建立高效能的思維模式。</li> <li>• 釐清學員在工作及個人生活中希望實踐7個習慣的領域。</li> </ul>
習慣 1 主動積極®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 積極任事。</li> <li>• 主動式回應。</li> <li>• 負責任。</li> <li>• 釐清何謂「關注圈」與「影響圈」。</li> <li>• 為自己、外在環境、事情的結果帶來正面影響力。</li> </ul>
習慣 2 以終為始®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 定義「願景」與「價值」。</li> <li>• 打造「個人使命宣言」。</li> <li>• 為團隊及個人設定可衡量的目標。</li> <li>• 成功啟動專案或計畫。</li> <li>• 將目標與優先順序彼此對焦。</li> <li>• 專注於期望的結果。</li> </ul>
習慣 3 要事第一®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 釐清關鍵任務的優先順序。</li> <li>• 排除非優先事物及浪費時間的瑣事。</li> <li>• 有效規劃執行策略。</li> <li>• 有效運用規劃工具。</li> <li>• 應用高效能授權技巧。</li> <li>• 應用高效能時間管理技巧。</li> </ul>
從「個人成功」®到「公眾成功」®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為關鍵人際關係打造信任基礎。</li> <li>• 建立與他人的「情感帳戶」。</li> </ul>
習慣 4 雙贏思維®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打造高度信任的人際關係。</li> <li>• 建立高效能團隊。</li> <li>• 瞭解每一個人的「贏」，建立高效能的合作關係。</li> <li>• 著眼於長期的策略能力。</li> </ul>

<b>習慣 5</b> 知彼解己®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 應用高效能聆聽技巧.</li> <li>• 深刻而正確地理解他人.</li> <li>• 應用高效能人際溝通技能.</li> <li>• 克服溝通陷阱.</li> <li>• 有效提供、接受建議.</li> </ul>
<b>習慣 6</b> 統合綜效®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 整合、引用不同特質與能力.</li> <li>• 應用高效能的問題解決能力.</li> <li>• 有效進行團隊決策.</li> <li>• 以高度創意與人合作，發展創新、有效的解決方案.</li> <li>• 擁抱、引用重要的創新能量.</li> </ul>
<b>習慣 7</b> 不斷更新®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立平衡的生活.</li> <li>• 將不斷改善、終身學習融入生活.</li> <li>• 創造實踐7個習慣的能量.</li> </ul>

### 3. 課程規劃

《**高效能人士的7個習慣**》工作坊是一套互動、實做式的課程，學員將在分組活動、合作、討論、分享中建立生活及工作動力與價值，進而積極為他人、為組織創造具體貢獻。

### 4. 學習資源

<b>(一) 教材</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 《<b>高效能人士的7個習慣</b>》學員手冊</li> <li>✓ 《<b>7個習慣 7x7 協議</b>》</li> <li>✓ 《<b>技巧卡片</b>》</li> <li>✓ 《<b>實踐卡片</b>》</li> <li>✓ <b>大石頭卡片</b></li> </ul>

節錄部分上過【高效能人士的7個習慣】工作坊的夥伴們感動分享：

許芯瑋·全球孩童創意行動挑戰 (DFC) 臺灣發起人：

“很高興能夠受邀參加「高效能人士的7個習慣」課程，更開心是能和創業團隊夥伴共同經歷，上完課後，我覺得有共通的語言、一起設定更為清楚的團隊目標，而且用更高效能的方式肩並肩前進，真的很快樂！我會常常複習實用的課程內容，也希望有更多人能夠習得「高效能人士的7個習慣」！”

王毓寧·夢想之家青年發展協會執行長：

“這真的是我參加過最棒、最有效的課程了！如果你參加過很多的管理、領導力、潛能開發課程，你會發現『高效能人士的7個習慣』所帶來的震撼完全不同！許多市面課程是給予我們知識的累加，但往往在課程結束後仍然感到迷惘，但是7個習慣課程像是給你的思想、內在生命、生活做了健康檢查及全面調整，既實際又對症下藥！現在我已經開始在生活中應用7個習慣，我看見了美妙的改變及效果！向您強力推薦！”

陳玄謀·新北市樹林區武林國民小學 校長：

“這是一門可以改變你人生的一門課；  
這是一門可以讓你學會有效能工作的一門課。”

黃國柱·新北市三峽區民義國民小學 校長：

“顛覆你原有的思維模式，開啟不同的人生。”

鄒惠娟·新北市蘆洲區蘆洲國民小學 校長：

“7個習慣有用才有用，莫遲疑，共創學習。讓我們身體力行，散播正向能量，活出生命的光彩。”

林建成·新北市立青山國中小學 教務主任：

“非常實用的課程，它足以影響你的一切，而且是如此的真誠。對於導入學校教育而言，它真的潛力十足。直接提升家庭生活品質及校務運作效能，也間接昇華社會教育氛圍。”

黃文賢·新北市土城區頂埔國民小學 學務主任：

“高效能人士的7個習慣讓我重新檢視自己家庭、工作上的重要排序，也讓我釐清自己要願意做改變，才能讓未來組織學校有更不一樣的績效。”

新北市汐止區保長國民小學 一忠導師：

“我從未發覺老天爺給了我們兩個耳朵和一個嘴巴，是要我們先聽再說。學生被理解的需求，我有用「心」聽了嗎？「習慣 5：知彼解己」提醒我多聽一聽孩子的聲音和選擇。因為「聽見」，讓我和孩子的心更靠近！”

趙振國·花蓮縣富里鄉學田國民小學 校長：

“激勵自己、審視與自省，提升溝通與相互理解，協助團隊再向上躍進的關鍵。”

李家兆·新北市新店區中正國民小學 教師：

“這是一門關注「自我覺察」及「高效能行為」的課程，在課程中，珍視每個差異的想法及思考。一切都很有感覺，更值得每個想認識自己或團隊來參加！”

## 二、「高效能人士的7個習慣」線上增能研習 (3小時)

- 主題：以精要的課程安排，有效傳遞「7個習慣」核心內容。
- 時間：111年4月20日(週三)下午13:30-16:30
- 形式：Google Meet 授課/分組討論
- 對象：對自我領導力教育、7個習慣導入有高度興趣之公立學校師長(以校為單位，每校名額上限為3位)
- 人數：52人
- 內容說明：針對「高效能人士的7個習慣 工作坊」2天標準版課程摘要出兩個習慣的課程內容，研發出三個小時短版，讓師長們投資短時間即可學習7個習慣的核心內容。

習慣一：**主動積極** (自發)— 做自己的主人、控制圈、停步思考圖

習慣四：**雙贏思維** (互動、共好)— 雙贏從我開始、贏輸的結果、平衡勇氣與體諒、雙贏協議

## 線上講座/工作坊/增能研習 講師介紹



**柯沛寧**

沛德國際教育機構 執行長

擁有多年台美兩地豐富的教學經驗。美國賓州大學經濟與系統工程雙學士，哥倫比亞大學教育領導碩士學位。

大學時任職於日本高盛集團，在前往尼泊爾協助當地村民募款建校、代課的經驗中，發現了一輩子的職志——做一個陪伴孩子學習的好老師。為了圓夢，辭去美國 Sybase 軟體公司的工作，在波士頓住宿學校 Fay School 擔任教師。

抱持返鄉貢獻的理念回台，先後在蘭嶼中學、私立復興中小學、台東均一中小學擔任教師，並曾任復興中小學雙語部教學組長、均一中小學創新學習研發團隊召集人。

創立社會企業\_沛德國際教育機構。以良師興國，教育救台灣為使命，持續貢獻心力。