

# 完美计划与目标 (1天, 互动)

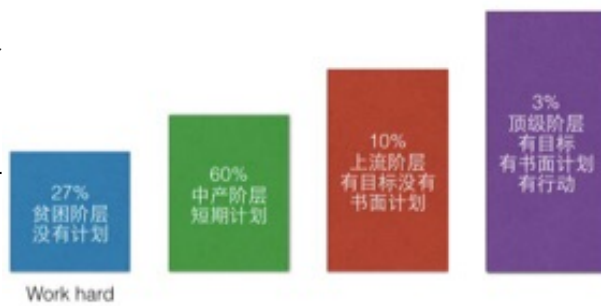
## 【课程背景】

基于最佳意图做出完美的一年计划，这个计划是基于过去最成功的与失败的教训，并加入自己最佳的意愿而设计，根据自己工作和生活中不同角色，将

计划最佳 **为什么3%的人是成功的?** Why 3% people are successful? 优化并找到每个角色中

最大的价 值，最后可以确立自己

的人生计 划并付诸行动。



Work hard

美国耶鲁大学统计资料

我们每个人都在与时间赛跑，

本次课程可以令这一年成为你人生中最美好的一年。

## 【学员评价】

这是一个充满魔力的课程，你在课上制定的计划到年底都会实现。

我们制定的每一个目标都是为了摆脱当下的自己，

然而想要实现目标，恰恰需要你拥有活在当下的勇气。

# 最好的一年计划书

## My Best Year Plan

标志：  
Symbol

3个教训  
3 Lessons

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

新的思维模式  
New Mindset

4. \_\_\_\_\_

关键角色  
Key Roles

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

标语：  
Slogan

10个目标  
10 Goals

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

签名：  
Signature

日期：  
Date

课程大纲：

## **第一部分：**

- 1.过去的一年我实现了什么？
- 2.有哪些新的智慧可以指导我的工作和生活？
- 3.这一年我所经历的悲伤、失望、艰难和挣扎使我学到了什么？
- 4.我的局限性是如何限制了我的发展，如何突破它？
- 5.我的个人价值是什么？如何开发它们？
- 6.在生活中我扮演哪些重要角色？
- 7.是什么激发和驱动着我？
- 8.我生命中深刻而重要的信念是什么？
- 9.指导我人生的十大目标是什么？
- 10.我如何确保实现了这些目标？

## **第二部分：**

1. 最佳状态测评
2. 从过去的成功和失败中总结
3. 新的思维模式

4. 今年重要的角色与价值

5. 今年十个重要目标

**看得见的结果：**

1. 分组练习/讨论上墙

2. 每个人一年计划（表格）上墙