

当责的人生计划

概述

本课程是针对人生计划所设计的。适合以下的人士：

- 终日埋头苦干，回想过去却认为一事无成
- 终日无所事事，总有许多想法却无力实施
- 终日忙忙碌碌，忘记培养自己而失去机会
- 终日四处征战，却记不得到底有什么成就
- 站在人生起点，不知如何选择成功的道路
- 立在人生中点，走到当初目标却迷失方向

建立一份人生计划是关于如何组织自己，将梦想转换为现实的过程，帮助自己有更好的事业发展：

- 明确自己是能够掌握自己生命的主人翁，对自己人生当责
- 花时间来聚焦自己，你可以想出在你的生命及事业要达成的目标，转换为日常的行动计划。
- 透过自己的核心价值及需求，来发掘及探索自我
- 写下你所有的梦想，你想要做的、想要成为的、想要去的，和你想要拥有的
- 聚焦于你的梦想及志向，做出驱动自己的选择，并检查成果是否达成自我的期望
- 将你的梦想转换为你的愿景，并制定强力的目标，并调试能激励自我的里程碑
- 建立行动清单以获得成功，列出你的个人及事业的目标，分解为较小可行的任务。利用这个行动清单来管理自己的行动以实现梦想

《当责的人生计划》

模块	课程大纲	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> • 开场（客户方） • 破冰活动 • 研讨公约 • 课程介绍 • 讨论：学员面临的挑战是什么？ 	30分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 猜猜看 • 小组讨论
第一单元 当责的选择	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：识别什么是当责，面对关键时刻的心态决定人生 • 当责的定义：当责不是中国传统的观念 • 负责对当责：负责是对区域和行为负责，而当责是对结果负责，当责比负责是更重要的价值观 • 当责的困难：拥有当责的价值观不是一件容易的事情，是要下决心和坚持信念的。 • 关键时刻：在关键的时刻，就能够展示这个人是否真正具有当责的价值观；也就是说关键时刻就是考验的时刻，决定这是一个什么样的人：操守和行为的关联。 • 颓废的漩涡：面对关键时刻，进入颓废的漩涡是一个正常的现象，所以问题不在于进入颓废漩涡，而是如何快速走出。 • 圣严法则：“面对它、接受它、解决它、放下它”的圣严法则就是标准的当责行为过程，也是能力提升的过程。 • 选择决定命运：一个人的幸福决定于在面对关键时刻的抉择，在解决挑战的过程，就是提升能力的循环，更是建立获得幸福的能力。 	45分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论
第二单元 自我的探索	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：如果你希望有连贯一致的人生，自我的探索是第一步。 • 了解自己： <ul style="list-style-type: none"> - 做什么事情让自己快乐 - 做什么事情让自己骄傲 • 探索自己的价值观 - 提供上百个价值观进行选择 • 了解自己的需求层次 - 提供 40+的需求进行选择 • 整合并总结 	90分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论 • 角色扮演

<p>第三单元 检查自己的梦想</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：做完自我的探索后，是时候开始想想自己的梦想 • 有哪些事情是你想做的 • 你想要成为什么样的人 • 你想要去什么地方 • 你想要拥有什么 • 列下五十个梦想 	75分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 工具介绍 • 小组讨论 • 问题分析及解决
<p>第四单元 选择决定你的人生</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：你已经列出你所有的梦想，但是你的时间只能让你专注重要的 • 剔除不重要的梦想 • 分类你的重要梦想 • 整合及排列你的十个梦想 • 检查你的梦想清单 	50分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 小组讨论
<p>第五单元 建立你的强力目标</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：上一个单元已经列出你想要达成的梦想，现在要把梦想成真 • 为什么要设定目标 • 制定 SMART 目标 • 拓展梦想为目标 • 制定里程碑 	50分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 小组讨论
<p>第六单元 制定行动计划</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 单元目的：你已经把梦想转换为强力目标，然而落地是最后，也是最重要的一步 • 什么是行动计划 • 制定你的行动计划 	50分	<ul style="list-style-type: none"> • 内容讲解 • 小组讨论
	总课时长度	6小时 30分	
<p>休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时</p>			