

基隆市尚仁國民小學 114 年度 【高效能人士的 7 個習慣】SEL 工作坊實施計畫

一、計畫緣起

1994 年由美國權威機構「學業、社會情緒能力學習組織」CASEL 提出「社會情緒學習」(SEL, Social Emotional Learning) 的概念，主要有五大面向：1. 自我覺察、2. 自我管理、3. 社會覺察、4. 人際關係、5. 負責任的決定。透過社會情緒學習的非認知素養，幫助我們的孩子自我認識與覺察、辨識接納情緒並懂得與他人互動共好，擁有讓自己幸福的能力。

2018 年 CASEL 認證自我領導力教育 (Leader in Me) 是社會情緒學習的高效能方案，能夠系統化地促進社會及情緒能力發展，提供高品質專業發展及持續性的推行支持，並且有效地對學生產生正向影響力。7 個習慣是自我領導力教育中鍛鍊領導力的系統化方法，對於自我管理、情緒覺察、人際關係互動、綜觀全局都有很大的助益，期待與基隆市師長一同學習，平衡身心靈腦，持續在教育領域擴大影響力。

敬邀基隆市各級學校校長、行政團隊、校長推薦之教師投資 2 天時間參與【高效能人士的 7 個習慣】SEL 工作坊，深入認識、了解 7 個習慣與自我領導力教育的核心思維與實踐工具，讓彼此共好，身心安定發展。

二、目標

透過「高效能人士的 7 個習慣」基礎版課程，帶領學員深入了解 7 個習慣的意涵與核心思維，建立領導所需關鍵核心能力，增進領導專業。

課程中融入遊戲化教學，示範將 7 個習慣融入 SEL 教學的活動操作與教學引導，幫助學校具體了解 7 個習慣與 SEL 的實施策略，讓所有學生與教職員都能發展健康的自我認同、有效管理情緒、達成個人與集體目標、展現同理心、建立正向人際關係並做出負責任的決策。

- 時間：114 年 8 月 19 日(二)~ 8 月 20 日(三)，8:30 ~17:00。
- 地點：堵南國小
- 形式：講師帶領專業對話、小組分享之共學工作坊模式
- 對象：
 - 邀請公私立學校師長報名，一校最多 6 人，歡迎校長、主任帶隊參加，建造 7 個習慣團隊，共同發展學校目標。
 - ✓ 行政夥伴：校長、主任、組長
 - ✓ 教師夥伴：學校推薦之師長
 - 對於在校內推行「自我領導力教育、7 個習慣」有興趣的校長、主任

- 想要增能，對自我實現、統合領導、團隊溝通有興趣的校園領導人
- 想找回初衷、重拾教育熱情的教育夥伴
- 有心塑造優良校園文化，改善學校問題的行政團隊
- 人數：每場 24~36 人
- 報名：<https://forms.gle/jPcpCrxxUMrzNQ9f9>（務請事先報名）
- 議程：詳見附件一
- 核假事宜：參加人員請准予公(差)假登記，課務派代，並依規定全程參加給予課程研習時數。【高效能人士的 7 個習慣】工作坊 14 小時。

三、 主辦單位：基隆市尚仁國小

承辦單位：沛德國際教育機構

協辦單位：基隆市堵南國小

四、 預期效益

- (一)為自己、外在環境、事情的結果帶來正面影響力。
- (二)為團隊及個人設定可衡量的目標。
- (三)應用高效時間管理技巧。
- (四)瞭解每一個人的「贏」，建立高效能的合作關係。
- (五)以高度創意與人合作，發展創新、有效的解決方案。

基隆市 114 學年度「自我領導力教育」與「7 個習慣」推展計畫 —【高效能人士的 7 個習慣】SEL 工作坊

課程表 · 第 1 天

時間	課程	課程內容
08:15-08:30	報到	
08:30-10:10	思維模式及效能的概念	· 認識 7 個習慣的根基：效能的關鍵原則 · 認識思維模式、建立高效能的思維模式 · 釐清學員在工作及個人生活中希望實踐 7 個習慣的領域
10:10-10:30	中場休息	
10:30-12:10	習慣 1 主動積極®	· 積極任事 · 主動式回應 · 負責任 · 釐清何謂「控制圈」與「影響圈」 · 為自己、外在環境、事情的結果帶來正面影響力
12:10-13:20	午休	
13:20-15:00	習慣 2 以終為始®	· 定義「願景」與「價值」 · 打造「個人使命宣言」 · 為團隊及個人設定可衡量的目標 · 成功啟動專案或計畫 · 將目標與優先順序彼此對焦 · 專注於期望的結果
15:00-15:20	中場休息	
15:20-17:00	習慣 3 要事第一®	· 釐清關鍵任務的優先順序 · 排除非優先事物及浪費時間的瑣事 · 有效規劃執行策略 · 有效運用規劃工具 · 應用高效授權技巧 · 應用高效時間管理技巧

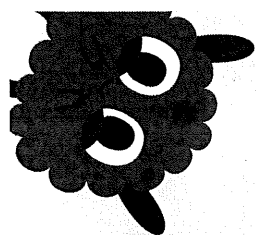
基隆市 114 學年度「自我領導力教育」與「7 個習慣」推展計畫

—【高效能人士的 7 個習慣】SEL 工作坊

課程表 · 第 2 天

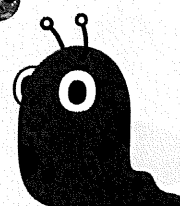
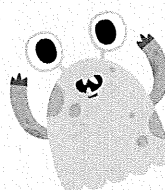
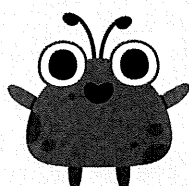
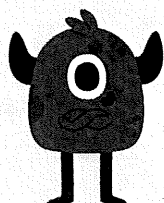
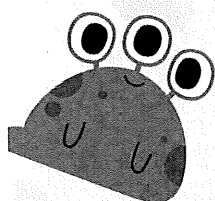
08:15-08:30	報到	
08:30-10:10	從「個人成功」® 到「公眾成功」®	· 為關鍵人際關係打造信任基礎 · 建立與他人的「情感帳戶」
	習慣 4 雙贏思維® (Part 1)	· 打造高度信任的人際關係 · 建立高效能團隊
10:10-10:30	中場休息	
10:30-12:10	習慣 4 雙贏思維® (Part 2)	· 瞭解每一個人的「贏」· 建立高效能的合作關係 · 著眼於長期的策略能力
	習慣 5 知彼解己® (Part 1)	· 應用高效聆聽技巧 · 深核而正確地理解他人
12:10-13:20	午休	
13:20-15:00	習慣 5 知彼解己® (Part 2)	· 應用高效人際溝通技能 · 克服溝通陷阱 · 有效提供、接受建議
	習慣 6 統合綜效® (Part 1)	· 整合、引用不同特質與能力 · 應用高效能的問題解決能力 · 有效進行團隊決策
15:00-15:20	中場休息	
15:20-17:00	習慣 6 統合綜效® (Part 2)	· 以高度創意與人合作· 發展創新、有效的解決方案 · 擁抱、引用重要的創新能量
	習慣 7 不斷更新®	· 建立平衡的生活 · 將不斷改善、終身學習融入生活 · 創造實踐 7 個習慣的能量
17:00-	滿意度問卷、結業證書頒發與 大合照	

在【高效能人士的7个习惯】基础版课程中，穿插遊戲化教學與 SEL 引導活動，讓與會師長返校後也能立刻帶領教學，有用才有用！



以終為始

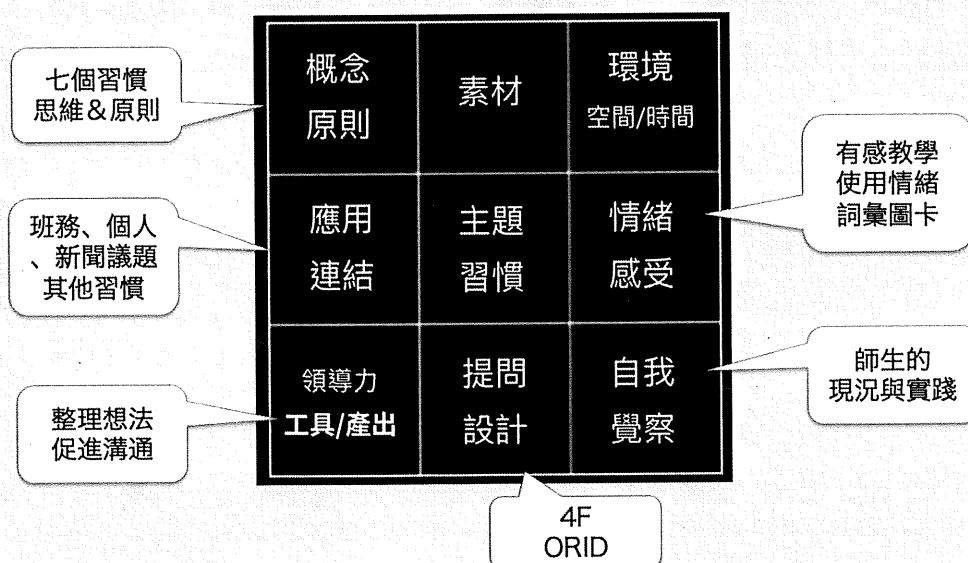
好好玩，就會好好玩



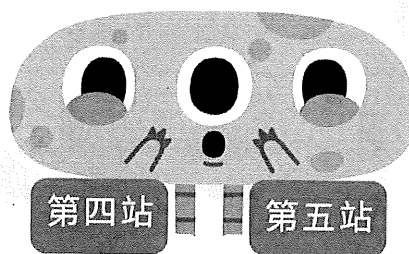
想要深入了解一個人，與其跟他談話一整年，
不如跟他玩樂一小時。～柏拉圖

Paradigm
涉德國際教育

發想一個有感的7H課堂



7HABITS AGENDA



第一站

破冰分組
和你一樣

H5知彼解己

第二站

何謂領導
猜猜我是誰

效能原則

第三站

「X」Y
我手掌
團隊公約

H2以終為始

第四站

貓抓老鼠
自我領導力
思維

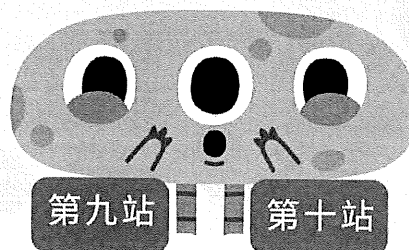
H0思維模式
自我領導力教育觀

第五站

吃什麼卡
放飯

H5知彼解己

7HABITS AGENDA



第六站

SEL社會情緒
可可三兄弟
病毒入侵

H1主動積極
習慣整合運用

第七站

最佳劍客
獵人捕鳥

H4雙贏思維

第八站

生命樹卡
設定目標

H2以終為始

第九站

和你一樣

H2以終為始
H5知彼解己

第十站

和你一樣
檢核回顧
Q & A