

The 7 Habits of Highly Effective People

【高效能人士的 7 個習慣】 非營利暨教育組織專班

一. 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！員工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。

二. 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：
思維模式及效能概念	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
習慣 1 主動積極®	<ul style="list-style-type: none"> • 積極任事. • 主動式回應. • 負責任. • 釐清何謂「關注圈」與「影響圈」. • 為自己、外在環境、事情的結果帶來正面影響力.
習慣 2 以終為始®	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
習慣 3 要事第一®	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 應用高效能授權技巧. • 應用高效能時間管理技巧.
從「個人成功」® 到「公眾成功」®	<ul style="list-style-type: none"> • 為關鍵人際關係打造信任基礎. • 建立與他人的「情感帳戶」.

<p>習慣 4 雙贏思維®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 打造高度信任的人際關係. • 建立高效能團隊. • 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.
<p>習慣 5 知彼解己®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 應用高效能聆聽技巧. • 深刻而正確地理解他人. • 應用高效能人際溝通技能. • 克服溝通陷阱. • 有效提供、接受建議.
<p>習慣 6 統合綜效®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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.
<p>習慣 7 不斷更新®</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

三. 課程規劃

《高效能人士的7個習慣》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。

線上課程表

時間	第一天	第二天
08:00~08:15	線上報到	
08:15~08:30	課程暖身·分組	線上報到
08:30~10:10	● 基礎概念	● 從「個人成功」到「公眾成功」 ● 習慣 4
10:10~10:30	-Break Time 中場休息-	
10:30~12:10	● 習慣 1	● 習慣 4 ● 習慣 5
12:10~13:20	-Lunch Time 午休-	
13:20~15:00	● 習慣 1 ● 習慣 2	● 習慣 5 ● 習慣 6
15:00~15:20	-Break Time 中場休息-	
15:20~17:00	● 習慣 3	● 習慣 6 ● 習慣 7
17:00~	自我領導力 / 7 個習慣線上教學平台： 自學·複習	

四. 學習資源

(一) 教材	(二) Franklin Covey 自我領導力 / 7 個習慣線上平台
課程提供	僅線上課程提供
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 《高效能人士的 7 個習慣》學員手冊 ✓ 《7 個習慣 7x7 協議》 ✓ 《技巧卡片》 ✓ 《實踐卡片》 ✓ 大石頭卡片 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 專屬帳號、密碼 ✓ 《高效能人士的 7 個習慣》線上自學資源

五. 課程講師



賴恆毅

沛德國際教育機構 總教練暨講師

資深企業教練，曾任 ICF 國際教練聯盟台灣總會理事長，任期間運用正向心理學推動大型的公眾體驗教練計畫。同時擔任派樂活動諮詢有限公司首席引導師，推動體驗教育超過 15 年，長期協助企業、學校單位規劃體驗式學習課程。夫妻皆為教育事業工作者，共同實踐教練型父母養育法，與孩子一起成長。

堅信教育的正向力量，熱情投入並深耕自我領導力教育，引領學校推行 7 個習慣、推動創新變革，由內而外打造校園質變。已陪伴數間學校取得國際認證，成為燈塔學校。同時以教練專業主導沛德教練團隊的各項研發與優化創新，盡心為教育努力，與台灣的孩子一起加油！

六. 課程對象：學校師長、非營利組織成員

- 期盼從自己開始改變生活，以身作則，在家庭、班級、學校中，為孩子樹立良好的品格典範。
- 希望有系統地改變思維和習慣。
- 提升班級經營與溝通成效。

七. 開課資訊

- 課程形式：Google Meet 視訊會議
- 日期/時間：
11月4日(五)- 11月5日(六)
第一天 ▶ 08：15~17：00 (08：00線上報到)
第二天 ▶ 08：30~17：00 (08：15線上報到)
- 會議連結：
開課一週前將寄發「課程通知」，內容包含：學員分組 / 座號、線上課程 Google Meet 會議連結、自我領導力 / 7 個習慣線上平台操作說明等。
- 報名表：<https://forms.gle/SmQ7v9tQwxYw6rUF9>
- 課程費用：
線上課程定價 \$18,000 /人，沛德將為公立學校師長向贊助單位申請獎助金，每人僅需負擔 \$6,000 / 人。

重要提醒

- 請**確認**是否由學校統一匯款。如學校將於取得發票後統一匯款，敬請註明。
- 若非學校統一匯款，轉帳完畢後，請主動來信或來電告知您的轉帳後5碼，謝謝！
- 敬請於報名後2週內付款，完成繳費者始視為完成報名手續，保留課程名額。
- **沛德保留活動異動之權利，將提早另行通知**

聯絡人：(02) 2703-5690 ext. 301 葉 珊小姐 (Zipporah)

Zipporah@peducation.com.tw

| 匯款方式 |

銀行名稱：兆豐銀行 東內湖分行

銀行代碼：017

帳戶名稱：沛德國際教育股份有限公司

帳號：067-09-02656-2

說明：請確認是否由學校統一匯款。

若非學校統一匯款，轉帳完畢後，請主動來訊告知您的匯款後 5 碼。

最後，聽聽大家怎麼說.....

上過【高效能人士的7個習慣標準版 - 非營利暨教育組織專班】的夥伴們已迫不及待的將 7個習慣帶回他們的生活與工作中，帶來許多意想不到的改變！以下是他們的感動分享：

“參加了「高效能人士的 7 個習慣」非營利組織專班，對我個人最大的學習及反省就是——這並非教導你另一種新的做事方法，而是從內而外，徹底改變我們的思維、心態。要能成為一個高效能人士，絕不僅僅是擅長與人溝通共事，或擁有傑出的工作技巧；更重要的是，先對自我負責，也就開始對他人及群體負責，進而成為一個帶動個人及公眾成功的人！誠摯向您推薦，一起來學習成為一個高效能人士！”

— 吳嘉純·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！”

— 王毓寧·夢想之家青年發展協會 副執行長

“建立良好品格 → 找出人生方向 → 達成人生計畫。
要成功，最根本的基礎在於品格，品格的建立從 7 個重要的習慣開始。
上完這堂課，你會有力量掌握自己人生的方向盤。”

— 林靖雯·夢想之家青年發展協會 就業品格小組長

“可以將生命效率最大化，真實檢視自己的使命，實際又仔細、扎實地實踐真理，要成功不得不上這堂改變生命認知的一堂課。”

— 李任雅·夢想之家青年發展協會 國中小組長

“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」！”

— 許芯瑋·全球孩童創意行動挑戰 (DFC) 臺灣發起人

“「高效能人士的 7 個習慣」非營利組織專班邀約，對 DFC 來說來的正是時候呀！透過自我領導與人際交流的各階段學習，讓我們可以一起努力成為更棒的人，同時因為大家一起有了這些習慣的重要意識，能夠協助我們從總是非常忙碌、非常水深火熱的 Q1 生活中，拉開一點距離並提醒自己「要事第一」和「不斷更新」的重要，而得到更高品質的 NGO 生活！:)”

— 石玉華·全球孩童創意行動挑戰 (DFC) 秘書長

“這是一門徹底更新你思維，並在清楚的步驟下邁向你人生使命願景的珍貴寶藏。”

— 馮榆洋·Asia for Jesus 商品行銷部總監

“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。”

— 陳玄謀·新北市樹林區武林國民小學 校長

“顛覆你原有的思維模式，開啟不同的人生。”

— 黃國柱·新北市三峽區民義國民小學 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。”

— 鄒惠娟·新北市蘆洲區蘆洲國民小學 校長

“7個習慣課程，讓我收獲豐碩。理論與實務兼具，易學易懂，只要願意，必能體悟此課程的博大精深包容並濟。結合了身心靈腦的修練與提升。”

— 林朝隆·新北市樹林區育德國民小學 校長

“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。”

— 林建成·新北市立青山國中小學 教務主任

“可以幫助自己釐清工作和生活的目標，可以改善家庭的互動和心靈生活提升，可以幫你在工作上更有效能的互動、溝通和達成目標。讓你有機會重新再認識自己一次。”

— 林建能·新北市三峽區北大國民小學 校長

“可以讓自己更幸福、成功的課程；
可以讓自己變得更好的人的課程；
可以讓自己沈澱思考，活出自我的課程；
可以讓自己周遭的人一起共好、共學、共榮的課程。”

— 許文勇·新北市淡水區新興國民小學 校長

“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。”

— 黃文賢·新北市土城區頂埔國民小學 學務主任

“7 個習慣彷彿幫助我更清楚天主創造我的目的。在工作與家庭都面臨考驗的時刻，學習了 7 個習慣，幫助我更成為自己生命的主人，我選擇要讓家庭和工作更美好。”

— 新北市私立聖心女子高級中學 宗輔組長

“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！”

— 新北市汐止區保長國民小學 一忠導師

“7 個習慣，如同七句四字箴言般時常出現在課堂及孩子的對談中，但「如何做」，的確是需要思考的課題。自從學校搬進新校舍後，高年級的女廁偶爾會出現沒有水的情況，那時，學生總會容易叨唸「廁所沒有水讓我們真是不便」。

直到現在，某天五年級老師回饋，因為其他班級的孩子看到本班學生在上完廁所後，會自己拿著水桶接水沖馬桶，因此現在五年級的孩子也跟著這麼做。仔細想想，這正是孩子們活在「主動積極」的習慣中，擴大自己控制圈的生活實踐呢！”

— 新北市汐止區保長國民小學 六忠導師

“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。”

— 趙振國·花蓮縣富里鄉學田國民小學 校長

“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！”

— 李家兆·新北市新店區中正國民小學 教師

我們期待將7個習慣帶入您的團隊，讓我們有機會也聽到您的團隊熱情地與我們分享7個習慣在您生活中帶來的美妙影響力！誠摯邀請您與您的團隊共同來體驗，共同實踐由內而外的全面性變革，打造團隊的 共同語言。