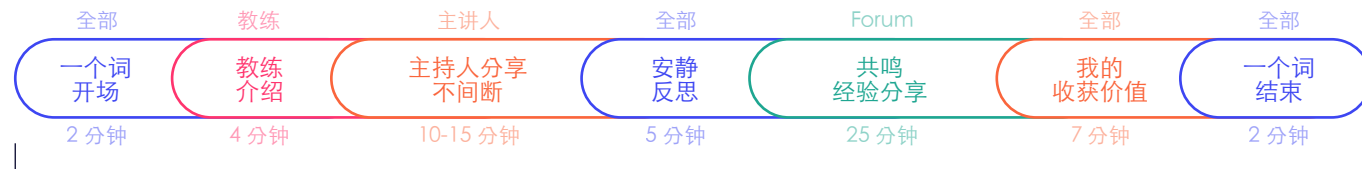


深潜

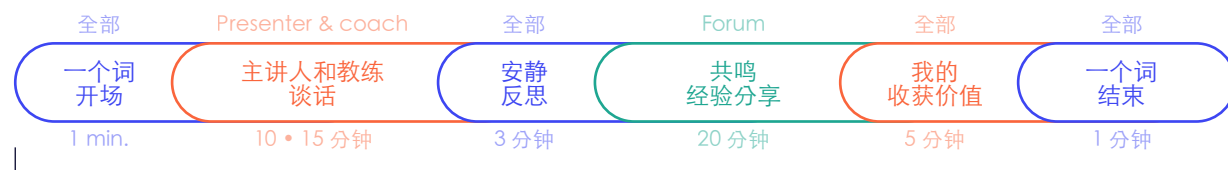
议程

有计划的闭会期间辅导



总计：60分钟

开放式精通指导



共计：45分钟

FORUM 培训 学员手册

什么是 Forum ?

Forum 理念

- Forum 是一个保密且安心的环境，我可以在这里与创业伙伴展开真实、有深度的对话。
- 我来 Forum 是为了自我发现和成长。我有责任在每次会议中为了自己的价值而倾听。
- 我的 Forum 伙伴们分享了他们的挑战和成功历程，给了我很大的启发。
- 在共同学习和成长的过程中，我们创造了集体智慧。

✔ Forum 是：

- 支持自我探索的同侪小组
- 一个无评判、保密、安全的空间来分享我们的故事和经历
- 由 6-10 名经过 EO Forum 培训的成员组成的稳定的会员队伍
- 由同伴主持人引导的定期会议
- 标准议程，包括 5% 的反思和深潜

✘ Forum 不是：

- 解决问题小组
- 社交俱乐部
- 一个治疗小组
- 对接小组
- 寻求或提供建议的小组
- 判断或寻找正确答案的小组

精通指导的四个步骤

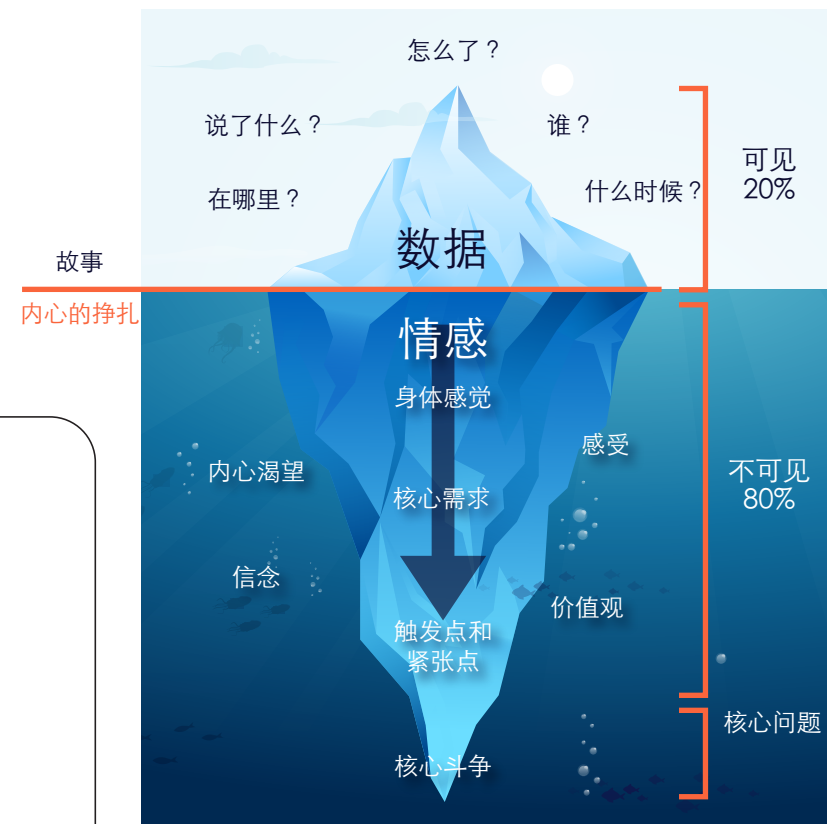
- 1 静心
抵制解决问题的诱惑，只需倾听
- 2 反思
重复你听到、看到、注意到的内容
- 3 倾听故事背后的挣扎
挑战在哪里？
- 4 聚焦
哪种斗争最激烈？

✔ 深潜就是：

- 有机会分享任何重要、悬而未决和情感复杂主题
- 聆听共鸣体验的机会
- 给 Forum 一份真诚表露自我的礼物

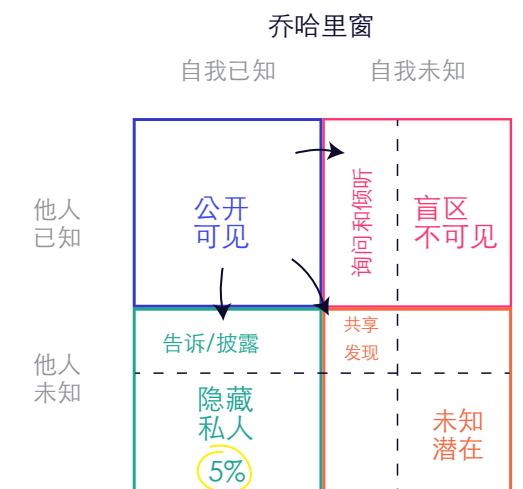
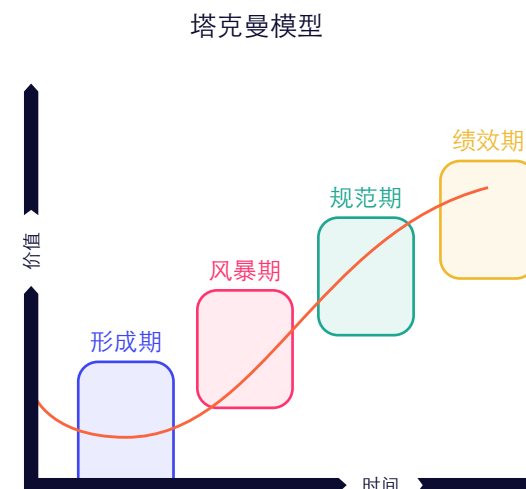
✘ 深潜不是：

- 一次治疗
- 修复工作的头脑风暴
- 辩论解决方案的机会



你知道吗？

许多分会为配偶/生活伴侣 (SLP)、关键高管 (KE) 和成年子女提供 Forum。请问您所在分会的 Forum 委员有哪些类型的 Forum，EO 提供区域、经验和行业 Forum。

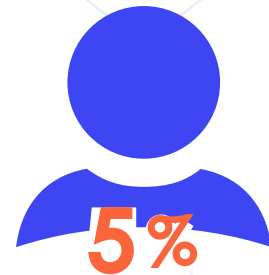


Forum 核心要素



真诚表露自我 我与他人的分享

95%
我希望他人听到并相信的数据、细节和叙述



我为 Forum 带来了什么？

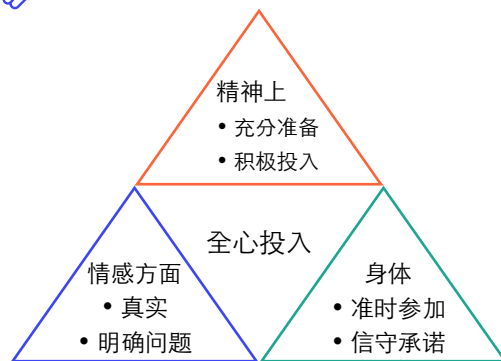
- 我的内心世界；梦想、风险、恐惧、担忧
- 对我来说最重要的是什么？为什么对我个人意义重大？
- 担忧、兴奋；我的感受及其复杂性

保密性

没有人、没有事情、从来没有

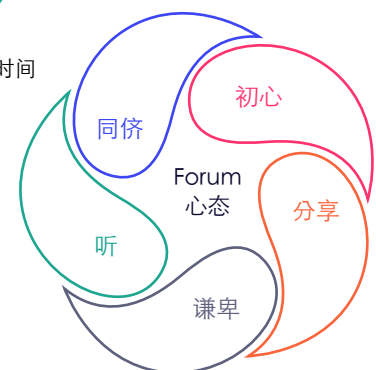
为什么？ • 支持真实、深入的分享 什么？ • 收获可以带走；故事永远留下 • 每个 Forum 都需要明确、共同的协议	
"永远" 无论是否继续留在 Forum，各位成员都永远受 Forum 保密条款的约束。	"禁止背后议论他人" 切勿谈论不在场的其他 Forum 成员。
"隔墙有耳" Forum 必须始终完全保密--不得偷听或拦截。没有文本、电子邮件、保密事项语音信箱。	"不说枕边话" 永远不要与任何人分享他人的故事/细节，即使是配偶/伴侣。它们不是我们要分享的故事。
后果 1. 违者将被自动开除。 2. 有机会道歉并与 Forum 讨论。 3. 只有在全票通过的情况下才能重新接纳。	

个人责任



- 每位成员拥有平等的发言时间
- 所有人都有能力
- 我的答案就在内心
- 用我的头脑和心灵
- 用同理心去理解
- 为了我自己学习

Forum 思维

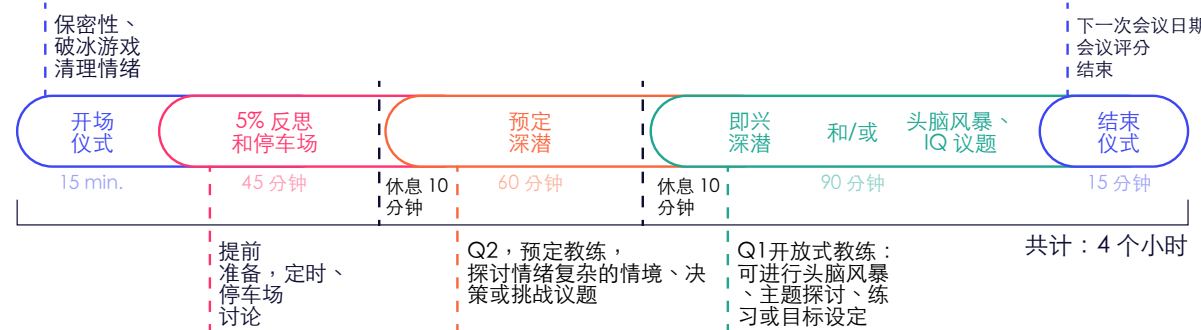


- 初学者的思维；开放
- 不做评判
- 热切的好奇心
- 分享经验，而不是建议
- 共鸣与相关性
- 真实而坦诚

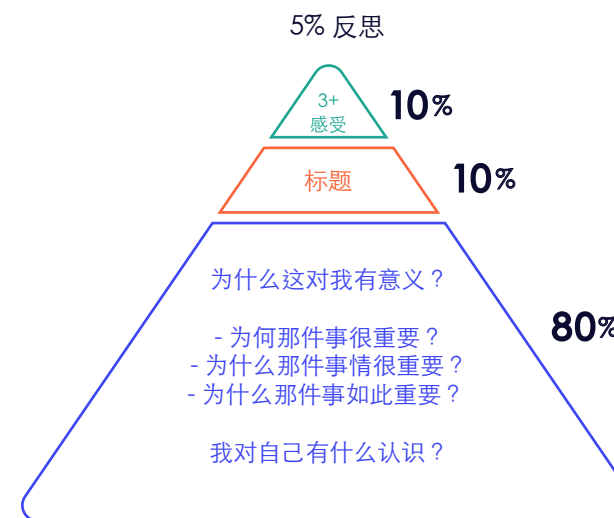
没有自我或伪装
• 没有保留、解决或修复
• 不是正确、更聪明或更成功

Forum 会议

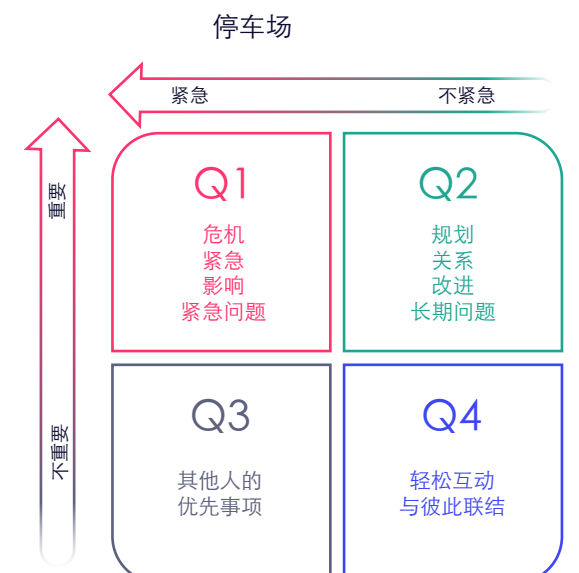
每月议程



- 地点？
- 私密空间
 - 家庭、办公室、私人房间
- 日期和时间？
- 每月一次，通常为 4 个小时
 - 提前 6-12 个月安排



- 我做 5% 的反思是为了自我成长，而不是例行的 Forum 汇报。
- 我需要时间去反思、准备，并挖掘隐藏在故事背后的内容，以发现自己 5% 的意义。
- 我的 5% 是想法、感受、信念、顿悟、自我觉察，而不是事情本身。
- 当我倾听你的 5% 时，我也在认识我自己。



强大的深潜永远是论坛的核心，通常不紧急。

深潜与其他工具

为什么是 EQ	的内容和方法 IQ
<p>深潜</p> <ul style="list-style-type: none"> • 重要 • 未解决 • 情感复杂性 	<p>创意生成主题</p> <ul style="list-style-type: none"> • 头脑风暴 • 专题讨论 • 专家：内部和外部 • 资源 • 目标问责制
我们正在寻找： 清晰、自信、自我意识	我们正在寻找： 学习和新理念

角色

