

目标设定与责任机制： 《引导师指南》

概述

许多Forum已将目标设定与责任制纳入Forum反思成长圈流程，但各小组常面临两难困境：要么因目标数量庞大而陷入泥潭，要么因复盘频率过低导致目标彻底失控。本工作坊为希望协助成员设定、追踪并达成目标的Forum提供了一套系统的方法。众多Forum虽已将目标设定与责任机制纳入Forum反思成长圈流程，但各团体常面临两难困境：既要避免因目标数量庞大而陷入泥潭，又需防止因缺乏定期复盘导致目标彻底失控。本工作坊为希望协助成员设定、追踪并达成目标的Forum提供了一套完整体系。

目标

完成本次反思成长圈后，你将已经：

- 制定了三个为期12个月的突破性目标。
- 理解责任教练的角色定位。
- 确定你的责任教练人选。
- 掌握如何使用目标追踪应用程序监测并汇报进展。
- 理解Forum目标守护者的作用。
- 已体验过可融入Forum反思成长圈的月度目标更新流程。

本次反思成长圈将如何提升Forum技能？

- 本工作坊将通过精简流程，提升各位成员在Forum反思成长圈中处理月度目标达成与责任落实的能力，从而增强反思成长圈成效。
- 目标设定、目标追踪及责任担当相关技能将完善月度更新与汇报流程，拓展各位成员的Forum实践体验。
- 目标设定与责任工作坊的工具与技能可被应用到生活中的其他领域，包括商业运作、个人成长及家庭关系等维度。

引导师准备

本环节采用结构化设计，兼具工作坊的性质。引导师需充分掌握四个小时流程的每个环节，确保顺利推进目标制定步骤、责任教练角色介绍、新型目标追踪工具演示，以及月度反思成长圈目标更新环节的实践演练。该环节将帮助Forum成员掌握一种可融入月度及年度活动的新方法。

主持人访谈问题

请务必在反思成长圈前与Forum 主持人进行沟通，建议围绕以下问题进行沟通：

- Forum 基本情况：Forum 现有成员数、成立时间、主持人任期长度和主持人是如何评价Forum 整体运作情况的。
- 反思成长圈时长与运作效率如何？
- Forum 在月度反思成长圈中纳入目标设定与责任机制的实践经验如何？
- 如果有相关实践，曾遇到过哪些挑战？
- Forum 成员是否一致认同将目标设定与责任机制纳入例行反思成长圈？

** 请主持人要求所有成员携带笔记本电脑参加反思成长圈，这样可以直接在Excel表格中填写目标追踪应用程序。

** 请在反思成长圈前将目标追踪应用程序Excel表格发送至主持人邮箱，再由主持人分发给全体成员。

议程 (含引导师时间指引)

时间	活动
1:00- 1:30	开场练习 <ul style="list-style-type: none">· 自我介绍· 数据收集:目标设定与责任记录· 反思成长圈概述
1:30-3:45 反思环节 中间休息一次	目标筛选与制定
3:45-4:15	《责任制精通指导反思成长圈目标追踪电子表格》
4:15-4:50	Forum 目标守护者月度目标更新流程
4:50-5:00	总结反思:回归实践.....

工作坊议程

时间	活动
开始前	<p>与主持人对话</p> <p>反思成长圈前，请与主持人通话。使用《引导师指南》中的问题了解Forum情况。请主持人要求所有参与者携带笔记本电脑参加反思成长圈。</p> <p>场地</p> <p>会议室最适合开展此项活动，需配备充足桌面空间供小组成员在大型纸张上协作。场地应私密、宽敞，具备自然采光和舒适座椅。理想情况下应留有可张贴作品的开放墙面及活动空间。</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none">· 《参与者指南》· 活动挂图及马克笔· 小型便利贴· 胶带· 每位成员携带笔记本电脑，直接在Excel中填写《目标追踪表》
1:00-1:30	<p>开场欢迎与</p> <p>自我介绍 快速自我介绍环节，包括姓名、公司、个人简介，并回答以下两个问题：</p> <ul style="list-style-type: none">· 过去12个月内你达成的一个挑战性的目标及其对你的意义是什么？· 说一个你在实现过程中遇到困难的目标。 <p>热身环节</p> <p>引导10分钟讨论，了解小组背景并聚焦主题。使用以下问题引导讨论：</p> <ul style="list-style-type: none">· 作为Forum成员，你们是否开展过目标设定相关工作？如果有，请说明。· 你认为Forum在协助实现个人目标方面能发挥什么作用？· 在目标设定、追踪和实现过程中，你最薄弱的环节是什么？· 哪些因素能提高目标达成概率？（参见《参与者指南》中的成功目标设定关键要素）

工作坊议程

时间

活动

1:30-3:45

目标筛选练习

1. 确定三个突破性目标:导入环节(5分钟)

- 你将设定三个为期12个月的突破性目标。每月需在 Forum 中汇报这些目标进展,并在反思成长圈间隔期每月与责任教练就这三个目标进行一次专项精通指导。
- 可运用此流程推进其他目标,但无需在 Forum 中汇报这些目标。
- 何谓突破性目标?(参见讲义或PPT)
 - 雄心勃勃的
 - 具有个人意义且激励人心的
 - 既令人振奋又令人胆怯的
 - 实现它们需要突破舒适区的
 - 实现目标需要突破极限的

2. 核心价值观与当下现状的界定(20分钟)

使用横向展示的活动挂图纸和记号笔,指导小组绘制生命历程图,描绘其最重要的价值观,并标注当下在生活各领域的自我定位。

- 三个内心最重要的信念(参见《参与者指南》)
 - 保持两分钟静默,沉思生命中最核心的价值观。
 - 请个人在纸上静默头脑风暴,列出自身价值观。
 - 完成后,要求参与者对清单排序,确定对自身最重要的三个价值观。
- 哪三个最能体现个人核心本质?这三个就是你的定义性价值观。
- 将这三个价值观书写在挂图纸中央。
 - 请每位成员分享自身三大价值观,并用一句话阐述每个价值观对自己的重要意义。

工作坊议程

时间

活动

1:30-3:45

- 现状分析 (15分钟)
 - 围绕核心价值观向外延伸, 请各位成员将词语按以下分布书写在活动挂图纸的边缘。
 - 请小组成员审视生活各领域, 在对应区域记录描述性词语或短语, 反映当前自我定位。例如在身体健康板块, 可能写下“体重超标、体型不佳、难以坚持锻炼”; 在事业板块则可记录“事业有成、收入可观、准备扩张”。
 - 评估各领域是否令人满意 (兴奋、自豪、沮丧等情绪)。

3. 希望与梦想 (10分钟)

- 请小组成员使用便利贴, 针对上述任一领域进行头脑风暴, 列出未来一至三年的希望与梦想。渴望实现什么? 最想达成哪些目标? 有哪些亟待解决或必须实现的重要事项?
- 每张便利贴写一项内容, 贴在对应标题下的页面区域。

4. 选择责任教练 (10分钟)

指导小组暂停目标设定工作, 先讨论责任教练的角色及选拔流程, 再继续后续环节。

- 责任教练的角色: 参照《参与者指南》阐述责任教练的职责。
- 教练遴选 (15分钟): 提供以下选择建议:
 - 值得信赖且能与你坦诚相待的人
 - 愿意对你提出挑战的人
 - 你认为能向其学习的人, 因为他 与你不同
 - 与你保持良好关系的人
- 根据上述标准, 请小组成员花几分钟挑选自己的导师。如果小组人数为奇数, 可能需要组成三人小组。
- 与你的责任教练各用五分钟分享生命历程图, 包括当前处境与未来愿景。

工作坊议程

时间

活动

1:30-3:45

5. 选择你的三个突破性目标 (15分钟)

- 返回个人环节。请根据你在生命历程图上构建的宏伟蓝图，确定三个你希望在未来12个月内全力践行并向Forum 负责的突破性目标。选定后与你的责任教练分享。
- 责任教练：参照《参与者指南》中的承诺挑战问题，协助伙伴评估其是否具备充分的决心与动力推进这些目标。如果对伙伴的承诺力度存在疑问，请给予坦诚反馈。

6. 制定SMART (具体、可衡量、可实现、相关、有时限) 目标 (15分钟)

- 与教练协作，运用《参与者指南》中的SMART部分，将1-3个突破性目标(视时间而定) 转化为SMART目标。
- 教练持续挑战其伙伴不断完善目标，使其更具体、可衡量、可实现、相关并有时限。

7. 制定行动步骤：设定目标的日期、自然结果与影响和庆祝环节 (20分钟)

根据时间安排，可选择仅让小组完成单个目标的制定。

- 介绍《目标追踪表》(小组可使用纸质版或电子版)。
- 使用《目标追踪表》：针对三个目标，分别回答该目标对你为什么重要及达成目标时你将有什么感受。
- 制定季度目标及完成期限。
- 针对下季度制定月度行动步骤及完成日期。
- 针对每个季度目标，设定如果未达成将自我施加的惩罚措施。
- 针对每个突破性目标，确定达成时希望Forum 如何为你庆祝。

工作坊议程

时间

下午3:45-4:15

活动

Forum 间责任反思成长圈

简要介绍责任反思成长圈（《参与者指南》）

- 每月在Forum 反思成长圈间隔期，需要与责任伙伴进行时长为20-30分钟的电话或面对面交流。
- 责任反思成长圈前，必须更新《目标追踪表》并通过电子邮件发送给教练或上传至Google文档。
- 责任反思成长圈前，Forum伙伴需要互相审阅更新的《目标追踪表》记录。
- 责任反思成长圈期间，双方将使用《目标追踪表》每人用10分钟完成如下任务：
 - 向Forum伙伴汇报过去四个星期的行动进展。
 - 概述未来四个星期的行动计划。
 - 汇报你认为自己是否正朝着季度目标推进，目标达成进度用竖起大拇指、横向拇指或倒竖大拇指表示。
 - 向Forum伙伴提出所需协助事项。
 - Forum伙伴确认或质疑你对进展评估的判断。
 - 共同集思广益，探讨应对障碍的方案与选择。

建立工作关系

- 要求参与者组成责任精通指导搭档，进行10分钟讨论，探讨他们期望如何开展合作。
- 讨论问题（张贴在活动挂图上或使用PPT）：
 - 你期望责任伙伴提供哪些支持？
 - 当对方偏离目标轨道时，我该如何最有效地督促对方？
 - 哪些反馈对对方最有帮助？哪些反馈需要避免？
 - 哪些方面最能激励或启发对方？
- 鼓励Forum伙伴们在协作方式上发挥创造力。年底时，请与Forum 其他成员分享最佳责任精通指导实践。

工作坊议程

时间

活动

4:15-4:50

目标守护者月度反思成长圈更新

1. 介绍Forum 目标守护者

- Forum 目标守护者任期为一年。该职位职责包括：
 - Forum 反思成长圈前一周发送邮件提醒所有人，在下次反思成长圈前将更新的月度《目标追踪表》发送给目标守护者。
 - 对未携带新版月度《目标追踪表》出席反思成长圈者实施罚款。
 - 主持反思成长圈中的目标更新环节，时长根据小组规模调整为20-30分钟。
 - 为责任精通指导小组提供资源支持。
 - 组织年度目标设定活动（《参与者指南》）。
- 选定未来一年在 Forum 中担任目标守护者的人选。

2. 描述目标更新流程

- 概述反思成长圈中目标更新环节流程。在本环节中，每位成员将使用目标追踪应用程序汇报进展，1-3分钟/人/目标：
 - 说明目标。
 - 说明当前季度目标，并评估进度状态。（拇指上扬：进展顺利；拇指横向：目标受阻；拇指向下：严重偏离）。
 - 汇报月度行动步骤：已完成、进行中或偏离。
 - 确定新的行动步骤。
 - 针对偏离轨道的目标制定纠正措施。
 - 必要时寻求协助（可当场简要讨论，或暂缓至目标更新或在管家汇报环节处理）。

工作坊日程

时间

活动

4:15-4:50

3. 开展目标更新环节

- 由于本次是首次目标更新环节，将聚焦于阅读目标、季度指标、行动步骤，并就季度末完成目标的信心程度发表意见。此时各位成员无需汇报已采取的行动，该环节将于下月反思成长圈启动。
- 在目标守护者主持下，由引导师提供支持与指导，每位成员依次分享：
 - 阐述目标。
 - 说明当前季度目标及进度评估（竖起大拇指：进展顺利；拇指横向：目标有风险；拇指向下：进展滞后）。
 - 汇报月度行动步骤：已完成、进行中或偏离。
 - 确定新的行动步骤。
 - 针对偏离目标的项目制定纠正措施。
 - 必要时寻求协助（可当场简要讨论，或暂缓至目标更新或在管家汇报环节处理）。

4:15-4:50

每日总结反思

- 最后15分钟进行当日总结反思。引导以下讨论：
- 关于该流程融入月度反思成长圈还有什么疑问？
 - 参照年度目标设定与责任活动（《参与者指南》）
 - 总结反思发言：本次反思成长圈最宝贵的收获是什么？最期待将哪些内容带回每月Forum 反思成长圈？
 - 最后总结反思。
 - 结束。