

线上
Forum 培
训工作坊





今日目标与计划

目标

- 理解 Forum 核心要素
- 实践环节
- 准备好加入 Forum
- 享受乐趣，建立联结！
- 明确后续行动

计划

上午

- 自我介绍/欢迎加入 EO
- Forum 核心要素
- 联结练习

下午

- Forum 会议

我们的承诺



保密性

- 无人知晓、无信息泄露、永不外传
- 工具与策略：开放
- 使用耳机！



全情投入

- 关闭手机等电子设备
- 开启摄像头
- 全身心投入！



Forum 思维

- 分享故事，不提建议
- 带着好奇心倾听，不评判
- 为自己倾听



让我们建立联结

你好，我是.....

- 姓名、家庭及公司简介
- 加入 EO 的原因
- 对 Forum 的期待
- 关于我的很多人都不知道的趣事

引导师

- 成员：EO xxx
- 领导力：角色
- 家庭/企业

如需添加，可上传个人照片





Entrepreneurs'
Organization

宗旨

充分发挥企业家的潜力，推动世界进步。

目标

助力会员实现人生蜕变式成长。

核心价值观

- 携手并进
- 肝胆相照、以礼相待
- 孜孜不倦
- 高瞻远瞩、大胆创新

EO 会员成长之路

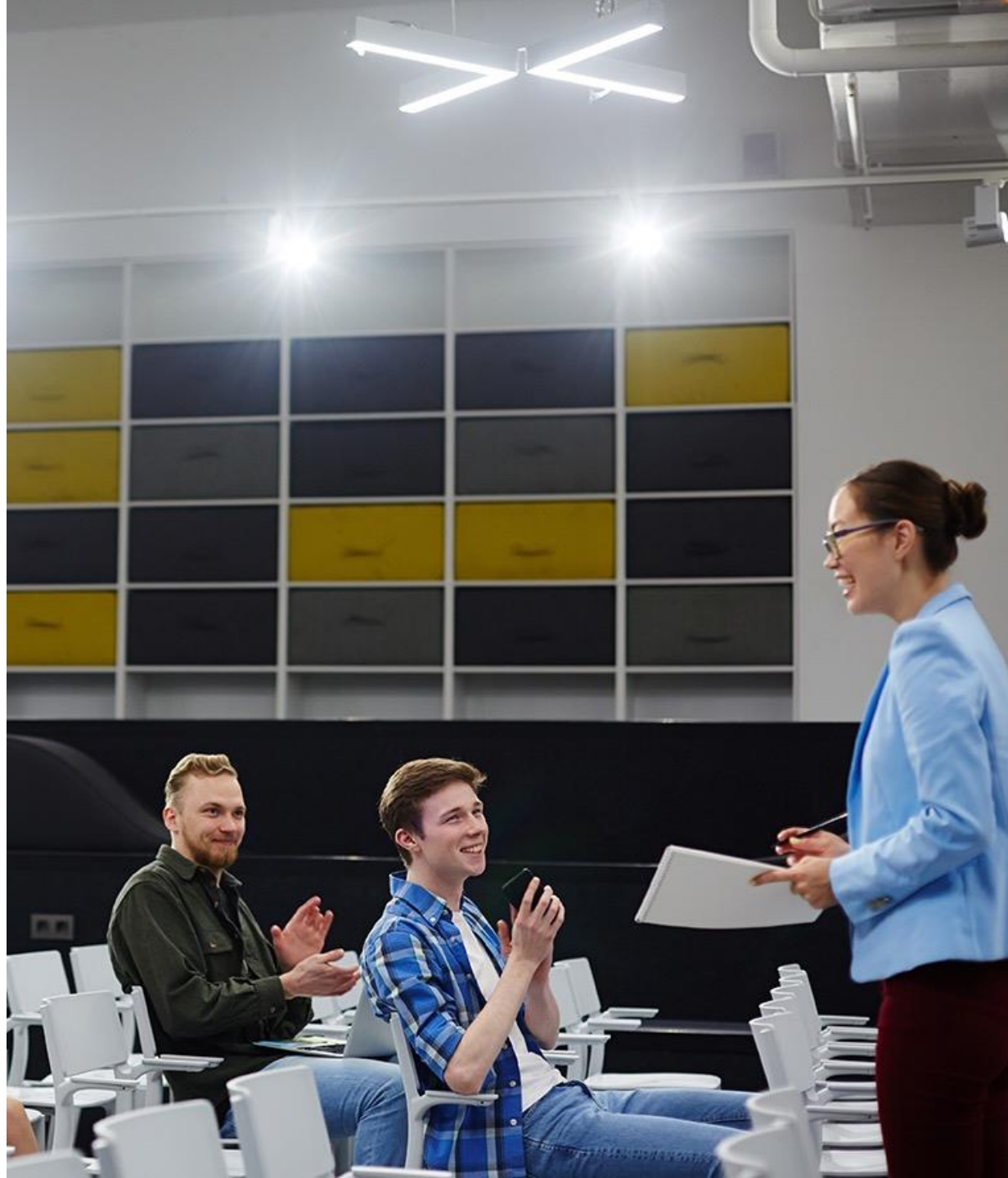


Take the EO paths
that enrich YOU

开启 EO 成长之路

Forum 是：

- 6-10名同侪
- 安全空间
- 结构化框架与共同承诺





Forum 不是：

- 社交俱乐部
- 心理咨询
- 纠错或评判



Forum 核心要素

做开心扉

对自己的学习成果负责



保密性原则

FORUM 思维

Forum 核心要素

敞开心扉

- 真实与真诚
- 既不自我也不伪装
- 坦诚交流 - 5%





分享我的5%

我与他人分享的部分

95%

顾问
员工
银行代理
注册会计师

客户
律师
供应商
父母

投资者
合作伙伴
导师
朋友

往往是数据和细节，
是我渴望他人信服的叙事

我与他人分享的内容



95%

数据

细节与陈述

让他人听到

5%

5%
What I bring to Forum

我为论坛带来的内容

分享我的5%



What I bring to Forum

5%

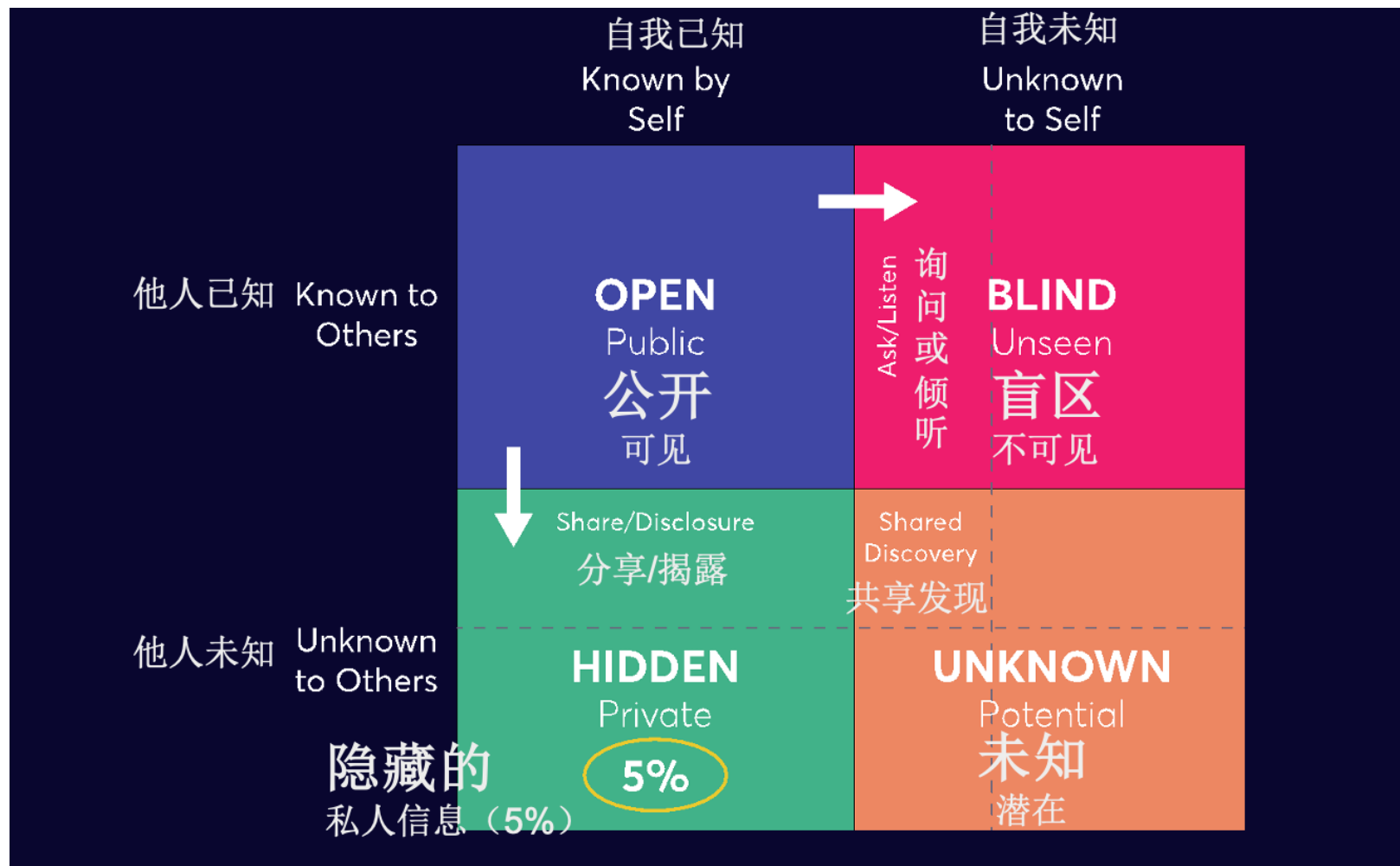
成就与成功

梦想、想法、挑战、风险

忧虑、兴奋、问题、机遇

我为论坛带来的价值

乔哈里窗





敞开心扉



信任在于我们

- 坦诚相见时
- 怀着好奇心倾听时

Forum 核心要素

FORUM 保密原则

- 我的故事归我所有
- 无人知晓、无信息泄露、永不外传
- 违反即被自动开除



保密性



- 无人知晓、无信息泄露、永不外传
- 留下故事，带走经验
- 绝不传播闲言碎语
- 墙壁有耳

Forum 核心要素

FORUM 思维

- 不评判/不建议
- 分享经验与观点
- 倾听以获得价值
- 自我探索, 共同学习





Forum 思维





Forum 心态



- 初学者的心态
- 不妄加评判
- 用好奇心倾听



Forum 心态



- 分享故事，不提建议
- 共鸣与相关性
- 真实而坦诚



Forum 心态



- 不自我、不伪装
- 不拯救、不解决、不修复
- 没有正确或更聪明



Forum 心态

- 用我的心和脑
- 怀着同理心去理解
- 为我自身的成长



Forum 心态

- 每位成员享有平等发言时间
- 人人皆有能力
- 答案尽在其中





Forum 思维

经历

- 讲述你的故事
- “施事的我、受事的我、我的”
- 使用过去时或现在时陈述
- 情感表达至关重要
- 具体而详尽

问题解决引擎：
想法、分析、建议、
头脑风暴

建议

- 应当
- 会
- 可能
- 将来时
- “你”
- 模糊且笼统



Forum 思维

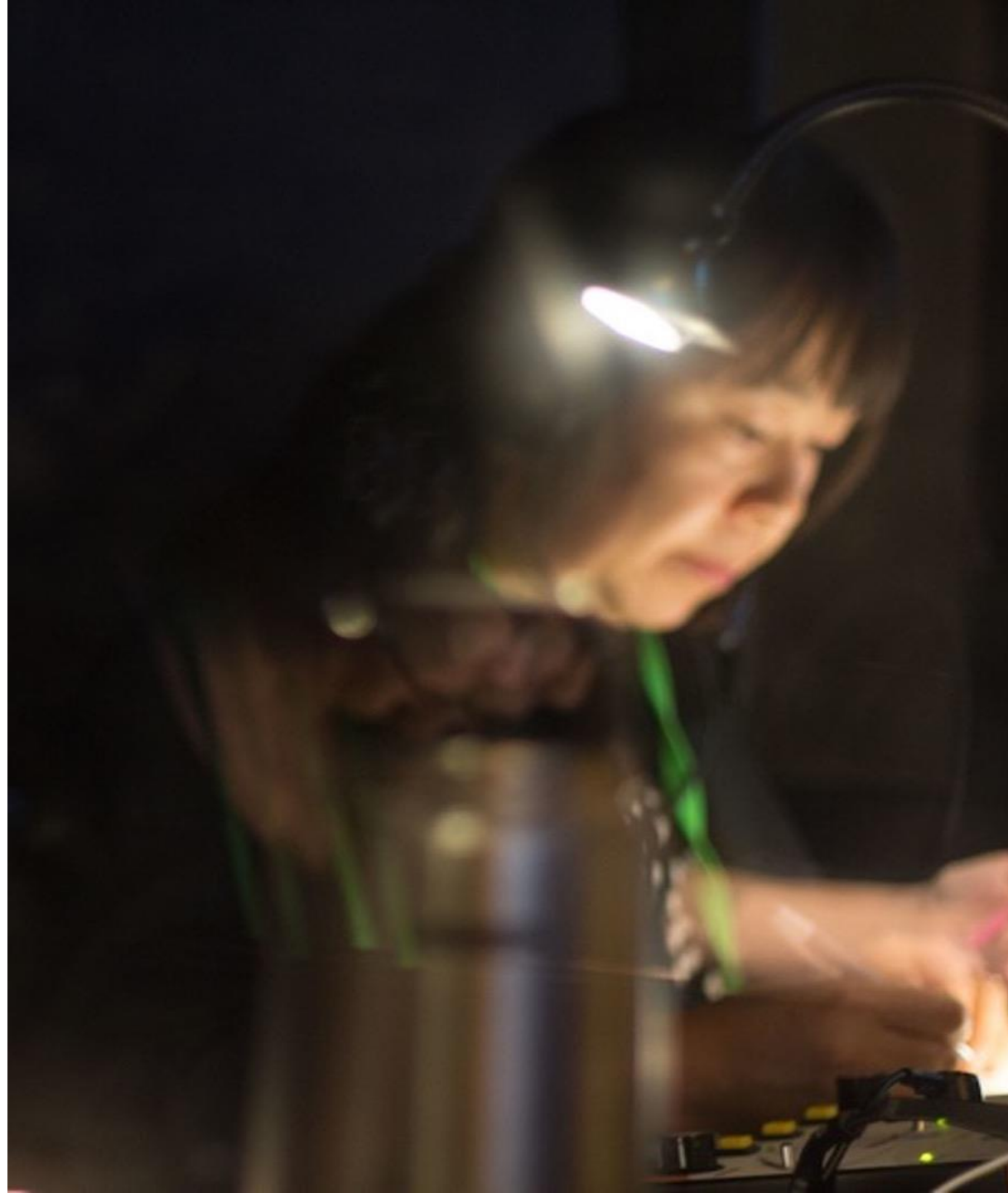
分享经验

给予建议





上周我才发现
47,000美元不翼而飞.....



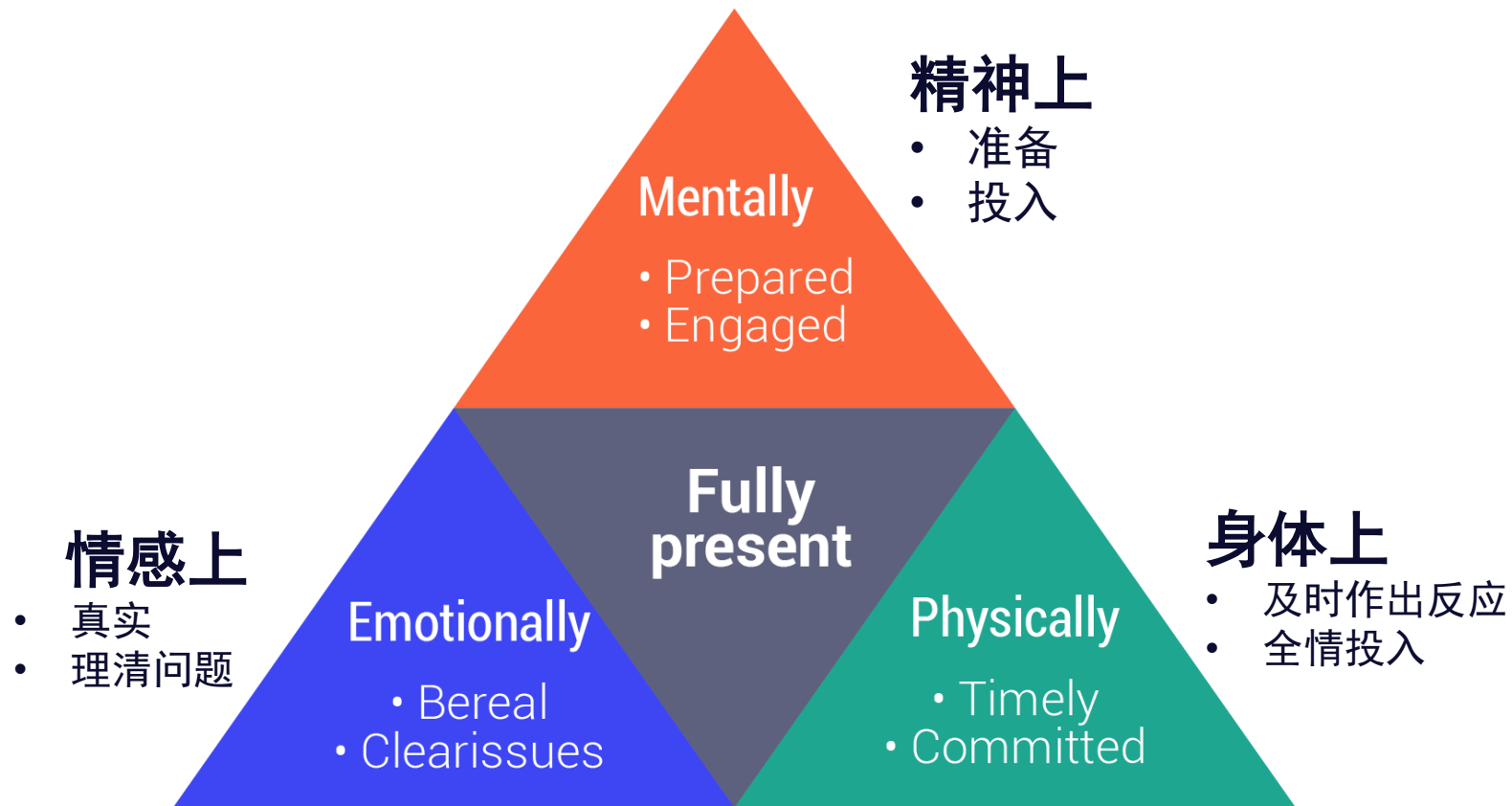
Forum 核心要素

个人责任

- 全情投入：身体上、精神上、情感上
- 勇于担当
- 提出关切、杜绝闲言碎语

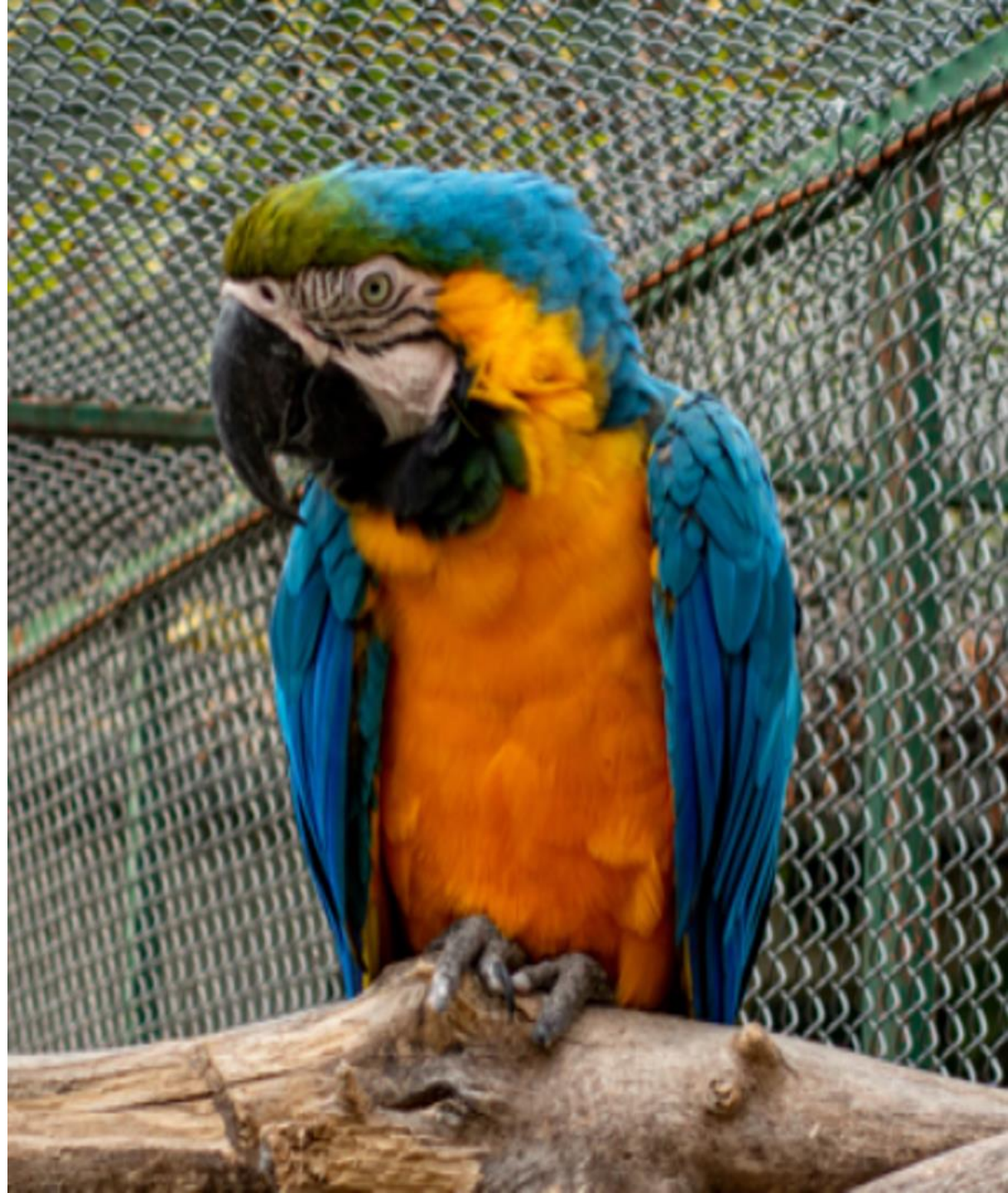


个人责任（全神贯注）





说出
你的真相
不隐藏也不传播流言

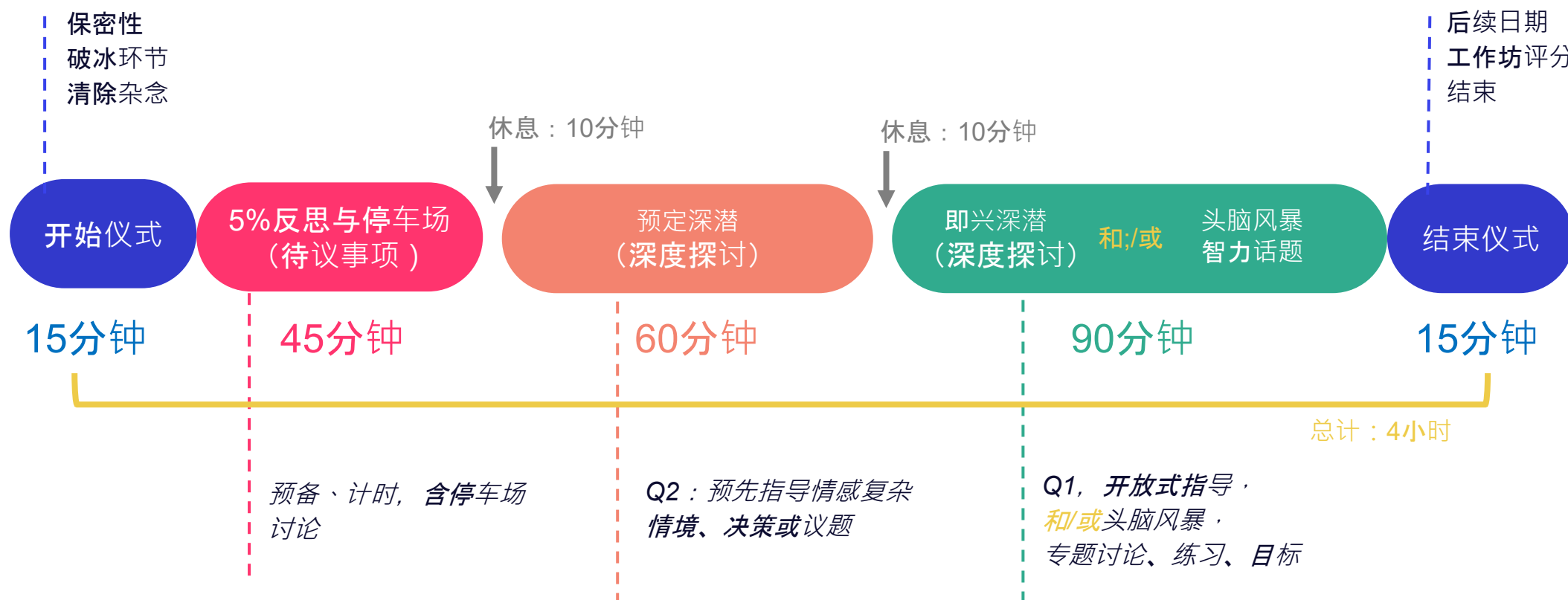




首先寻求
理解，然后
被理解。



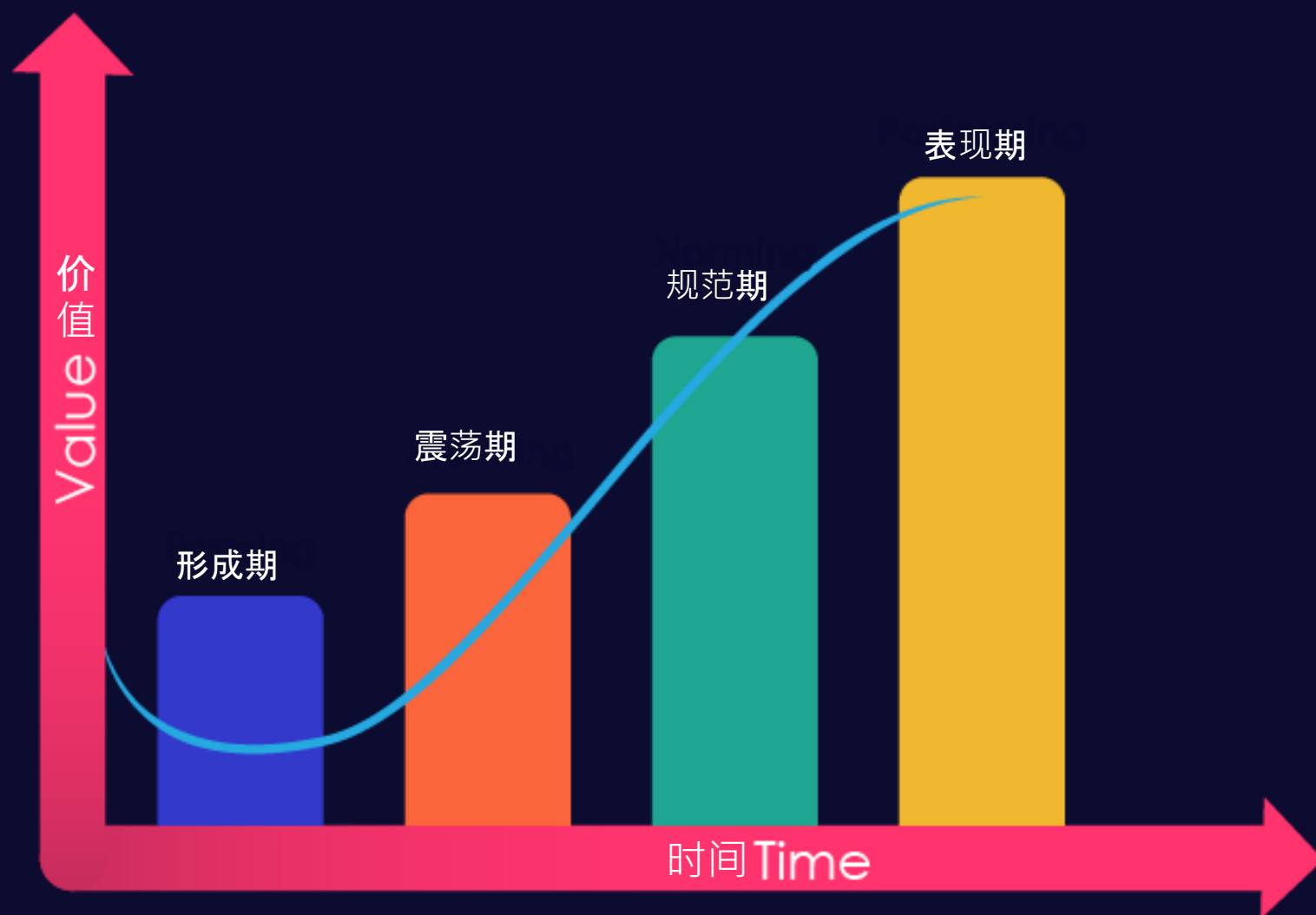
月度议程



金字塔价值



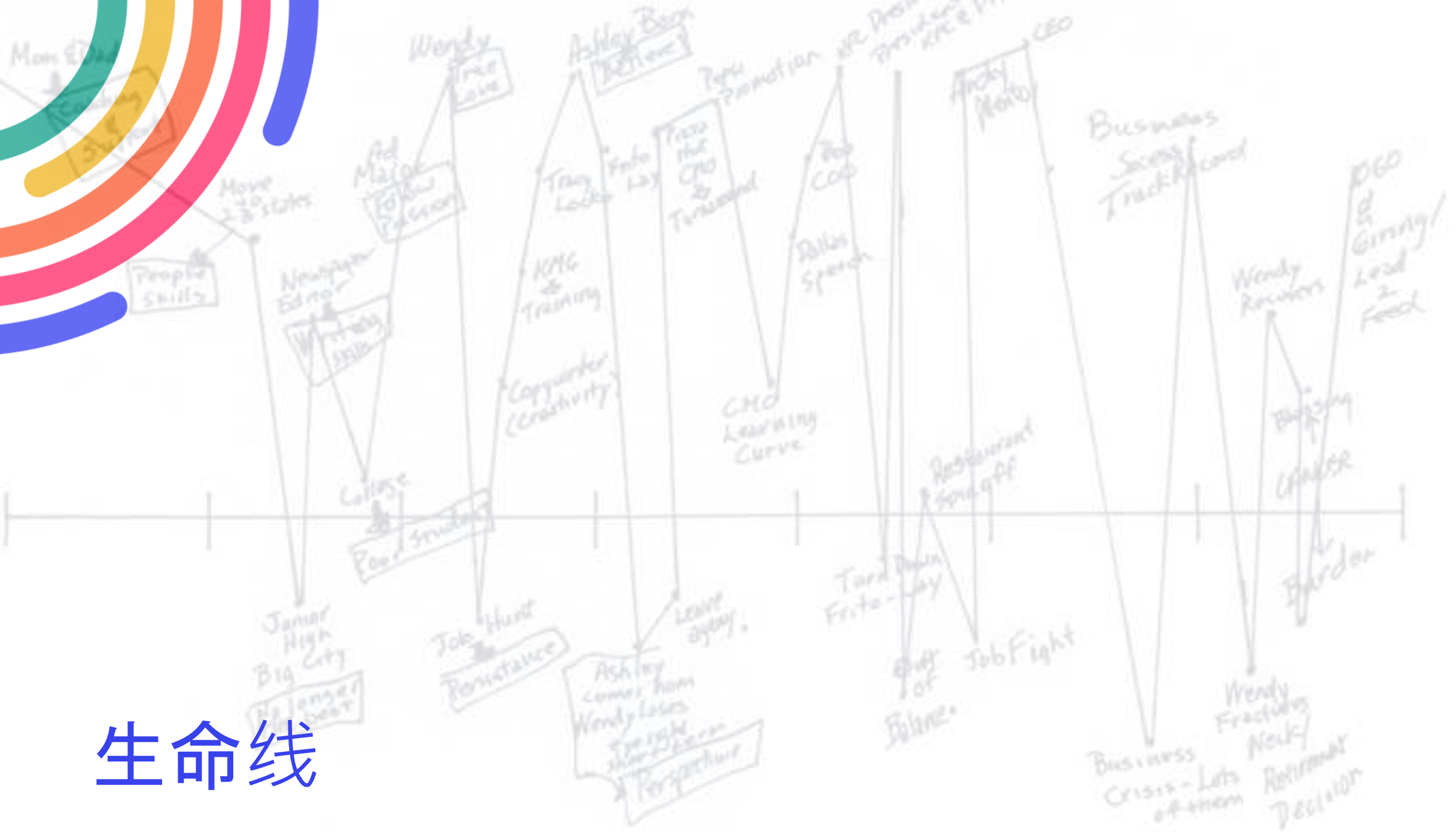
塔克曼模型





小组联结活动





生命线



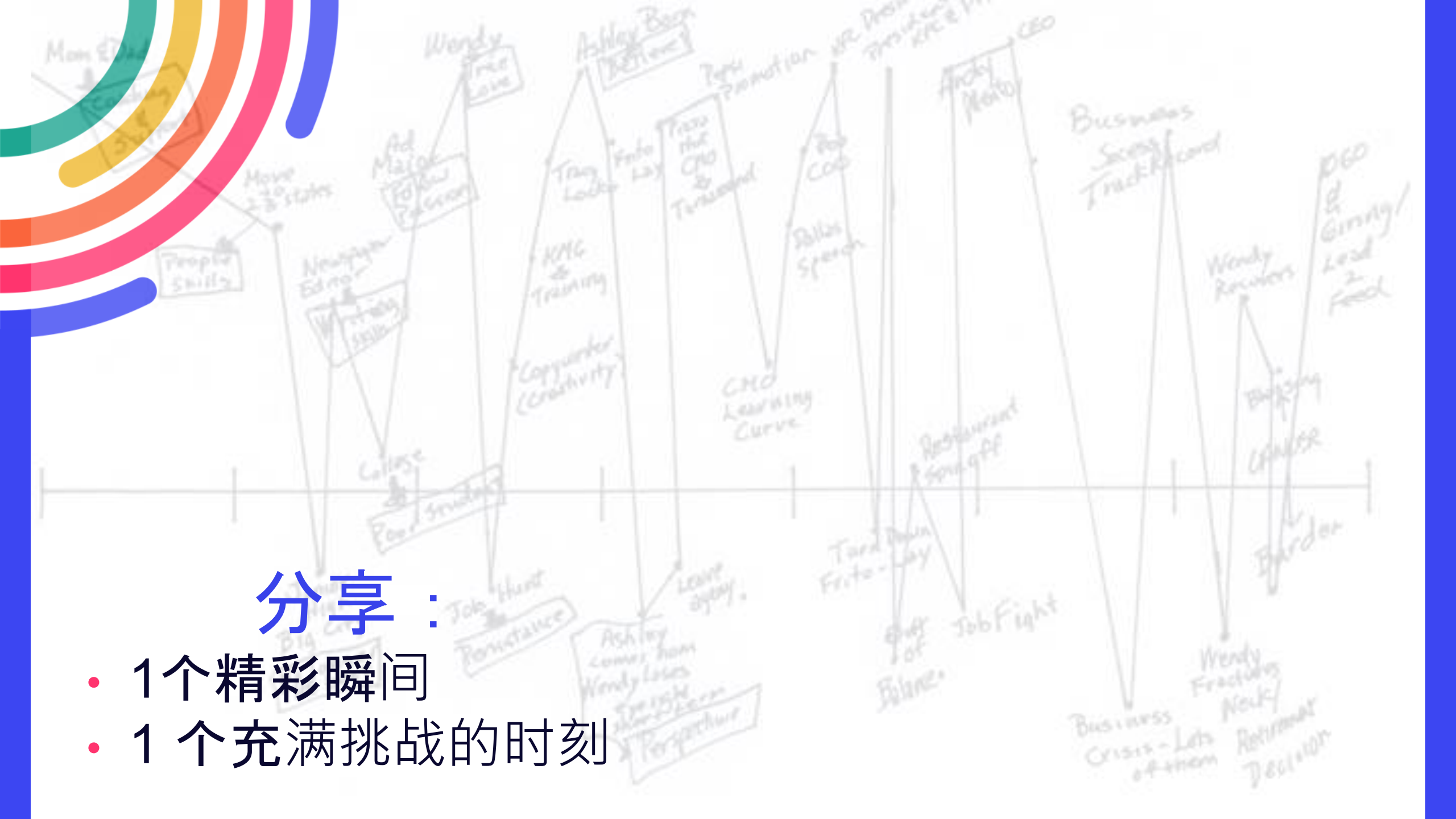
3-2-1 生命线

- 3 影响深远的事件
- 2 有影响力的人物
- 1 你做出的重要抉择

为何它们对你如此重要——过去与现在

分享：

- 1个精彩瞬间
- 1个充满挑战的时刻





Forum 会议

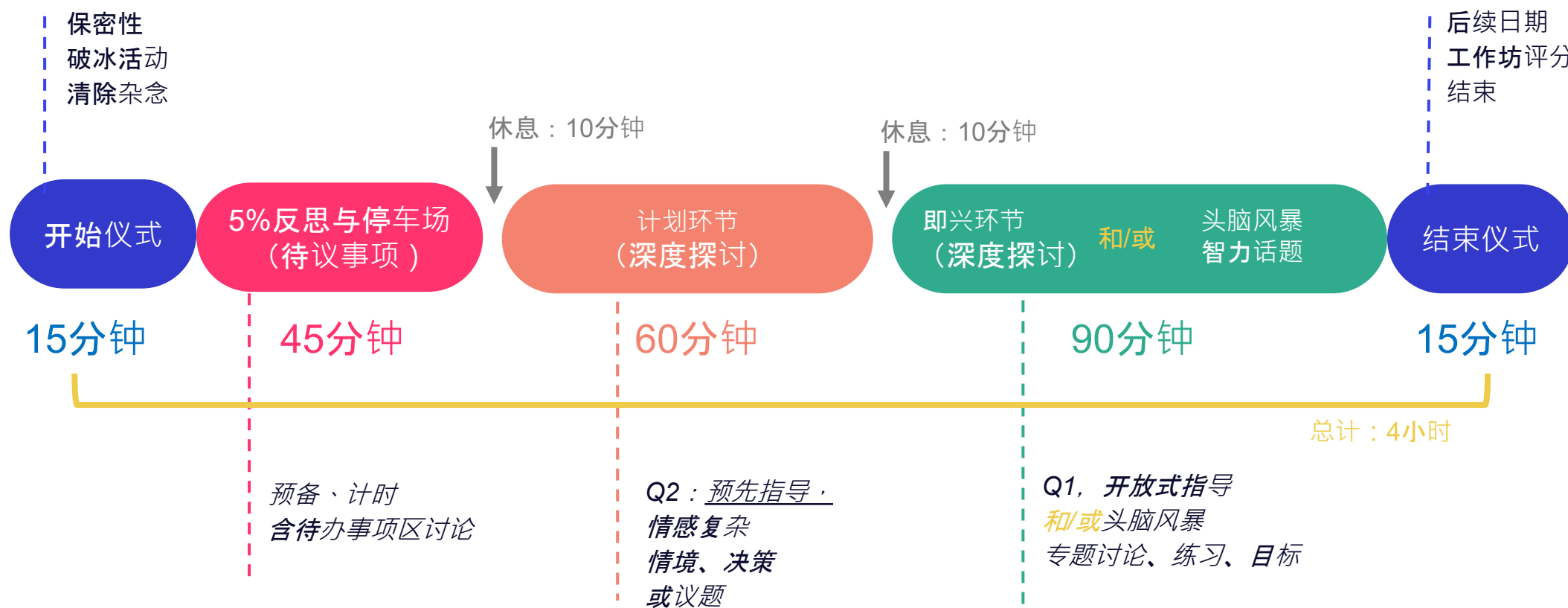
地点？

- 私密、保密空间
- 家中、办公室、私人“房间”

日期与时间？

- 每月一次——通常4小时
- 提前6-12个月预约
- 下午、上午或晚上

月度议程



角色



主持人



候任主持人
停车场经理



下一届候任主持人



年度研习旅行策划人
内容



财务主管
秘书/技术



社交经理



董事会代表



年度研习旅行策划人
后勤



5% 反思



5% 自我反思工作表

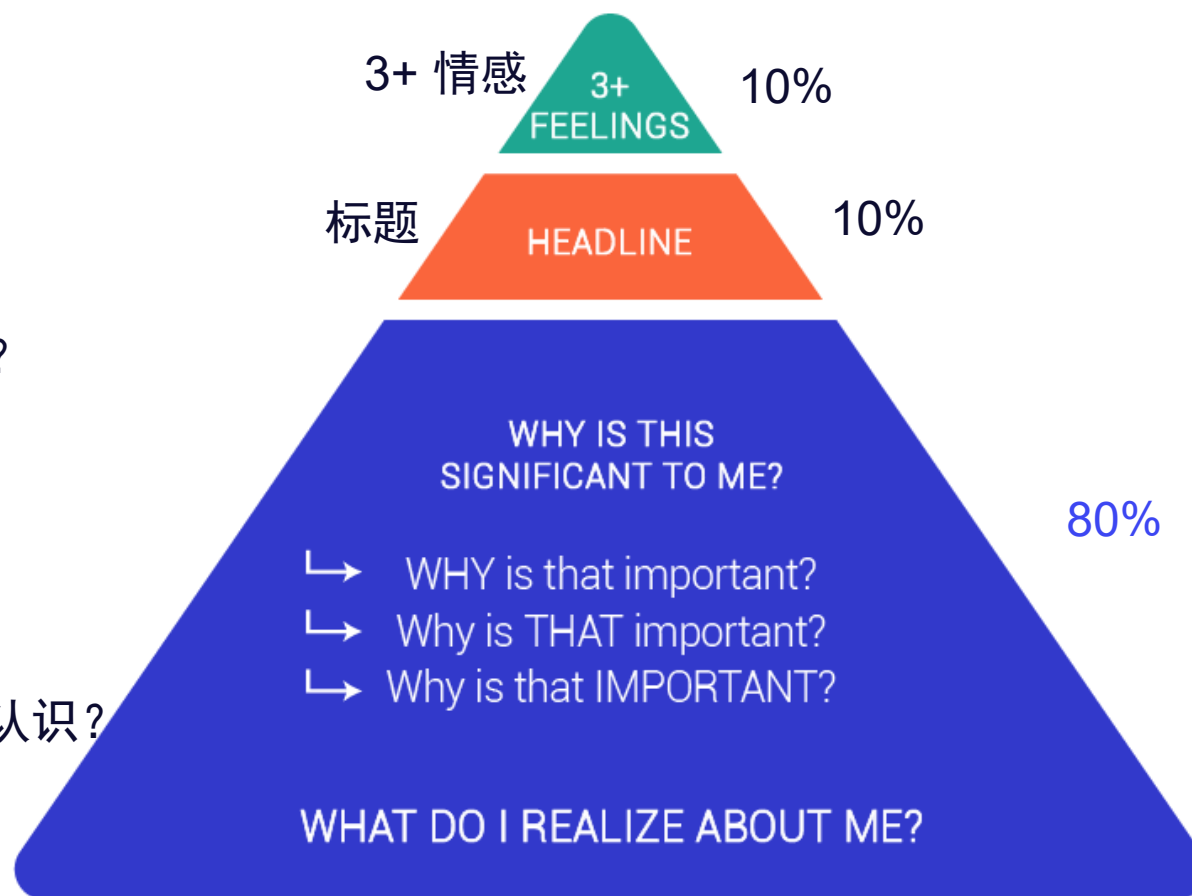
5% 反思

确保每位参加人员都有最新版本并了解整个流程。

	感受 持续 30 天的强烈感受。 用一个词表述 (快乐、悲伤等)。 每个方格 填写 3-5 个词	标题 是什么导致了这些感受? 用一句话表述。	意义 (5%) 这对我个人有何意义? 深度挖掘!
工作			
家庭			
个人			
未来 30-60 天			

我想与小组进一步探讨的挑战或机遇是.....

5% 反思



这对我为什么重要？

为什么这很重要？

为什么**那**很重要？

为什么**那很重要**？

我自己有了哪些认识？



积极倾听

耳朵——用来倾听

眼睛——用来观察

耳 齿
耳 心

全神贯注——以聚焦

心智——思考

心灵——去感受



倾听





停车场

PARKING LOT

停车场



深潜 (Deep Dive) 和 讨论

为什么

EQ

Deep Dive

- 重要
- 未解决
- 情感复杂性

我在寻找
清晰、自信、自我意识

什么和如何

IQ

创意激发主题

- 头脑风暴
- 专题讨论
- 专家：内部和外部
- 资源
- 目标问责制

我在寻找
学习和新想法

摘要表

停车场：深度解析

猫头鹰	编号	老虎	编号	海豚	编号	斑马	编号	豹	编号	长颈鹿	编号	美洲狮	编号	鹰	编号	图例
平衡自由与结构	5			打破我的育儿模式	8	对青春期孩子的同理心	9			我的五年计划	5	我的核心优势	9	手足间的"友好"竞争	9	第一季度：深度探索
与配偶分开后重建与兄弟姐妹的联系	6	打造爱心团队	7	手足之情	4	我的下一个角色	6	寻求接纳	7	与朋友共同投资	6	对的客户的公平和解	6	为我腾出时间	6	第二季度：深度解析

渠道：主题与学习

与"成年人"建立伙伴	7	在母亲离世期间支持配偶	9	对困境员工的同理心	8	战略与执行	7	高效捐赠	5	与配偶共度更多欢乐时光	7	成为更好的故事讲述者	7	沟通技巧	7	第二季度：主题讨论
支持独立	6	人力资源挑战	6	养育我的父母	5	为乐趣腾出更多时间	6	旅行与伴侣的抉择	6	支持朋友应对糟糕的离婚	6	反馈	6	母亲的照料	6	头脑风暴
		提升技术能力	7	即时情绪管理	7							更快建立人际联系	4			闪电轮
远程管理	8	前进之路	7	改善睡眠	9	更新遗嘱	8	我们的企业价值观始终如一	7	规律睡眠	8	压力管理	8	员工心理健康	8	第二季度：专家
第二季度规划		成为更好的父亲		记录工作流程		多运动 - 少进食		时间选择		提升心理素质		激发内在创造力		三步晨间法则		第二季度：个人责任
接纳当下		我的需求 + 他人的需求		我已足够		停、思、言		全然在场		拥抱善意		在爱中倾听		积极的可能性		个人年度主题

DEEP 深潜 DIVE





发生了什么?

谁?

说了什么?

哪里?

什么时候?

可见的
20%

故事

数据

内心挣扎

情感

身体感觉

感受

内心渴望

核心需求

信念

价值观

触发点和紧张点

不可见的
80%

核心斗争

实质问题

教练的四大技能

1 静心

克制解决问题的冲动，专注倾听。

2 反馈

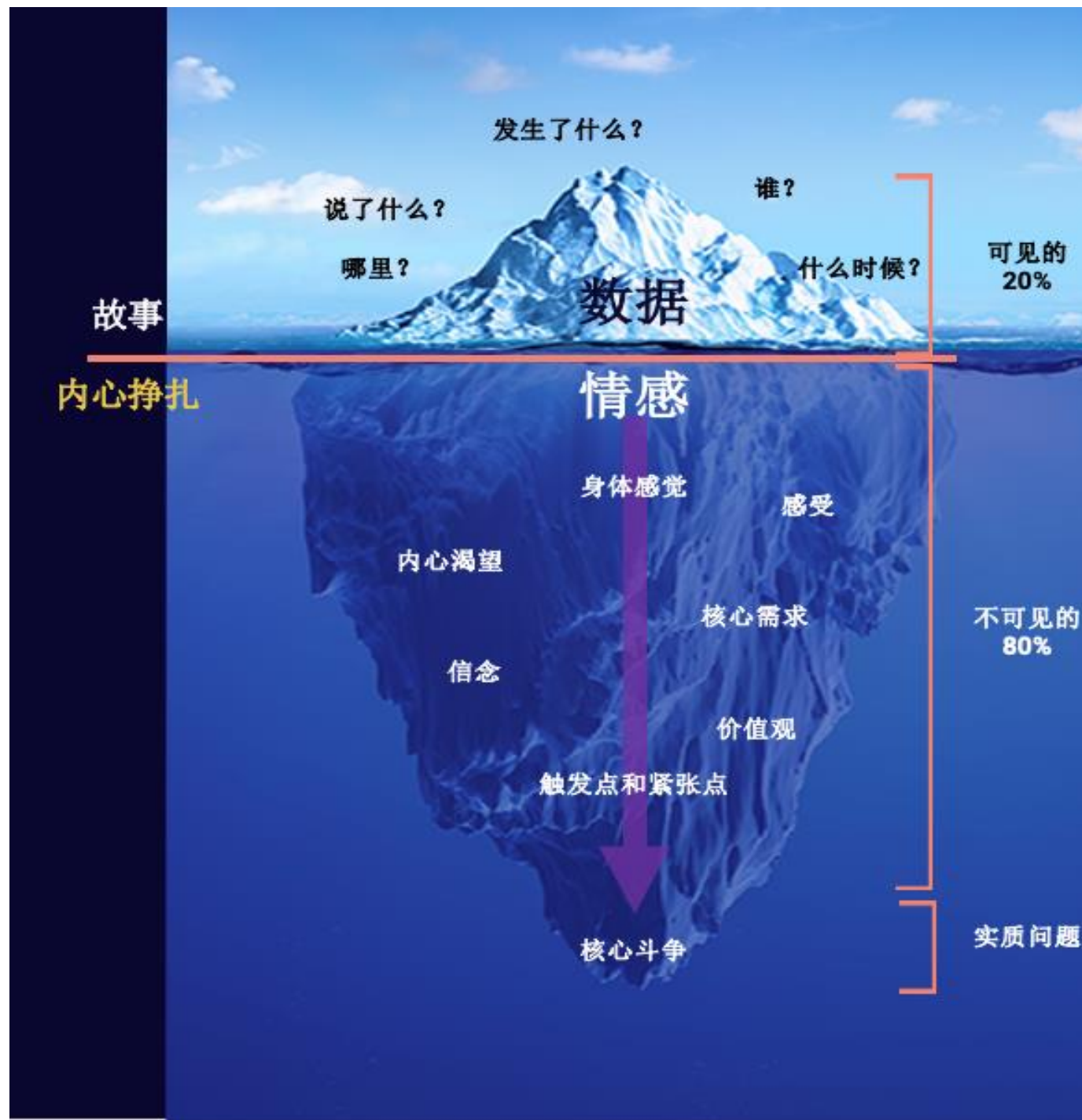
复述你所听到、看到和察觉到的内容

3

倾听故事背后隐藏的挣扎
挑战何在？

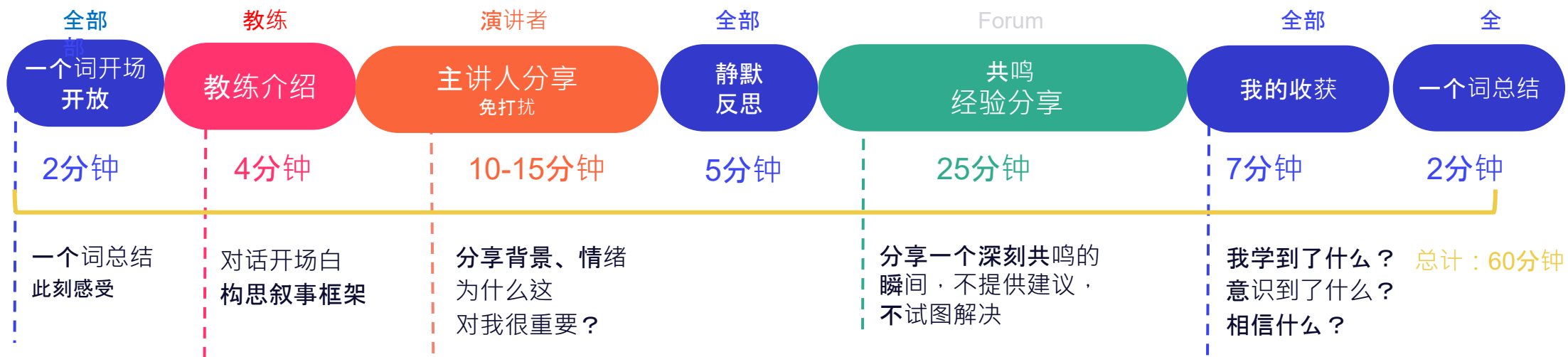
4

聚焦
哪种挣扎最为激烈？



深潜议程

休课期间的计划与指导



深潜议程

休课期间的计划与指导



开放式精通指导



年度研习旅行



章程

FORUM CONSTITUTION EXAMPLE

Align with EO's Purpose	To share, learn, and grow personally and professionally as individuals and as a Forum.
Confidentiality	Any breach of confidentiality will result in immediate expulsion from the Forum. After a Forum discussion (impact, apology, etc.), the offending member may be re-admitted only by unanimous vote by the rest of the Forum.
Fiscal year	1 July to 30 June
Number of meetings and retreats	11 meetings and one retreat are held each year. One of the meetings may be social and is included in attendance.
Attendance	A member who misses two meetings in a fiscal year, or a retreat, is automatically removed from the Forum and will require a unanimous vote to be re-admitted to Forum.
Tardiness	A member who is late for one meeting is docked for one-half an absence and fined US\$___ per minute, up to US\$___.
Upskilling	Once a year, Forum will participate in an upskilling programme such as Forum health workshop or Forum Next Level.
Forum Mindset	Forum members will follow Forum Mindset, listening curiously and speaking only from experience at Forum meetings. Forum believes that each member holds their own answers.
The member experience	Each member of the Forum is responsible for his or her own Forum experience to unlock potential and grow beyond their personal limits.
Cell phones and electronics	No cell phones are allowed during Forum meetings or retreats, except during designated times or as pre-approved by the Forum. Violation results in a US\$___ fine.
Group size	Forum will have 6-10 members.
Members joining Forum	Members joining the Forum must not have any conflict of interest that would prevent transparency.
Members resigning from group	Members resigning from Forum are expected to make an exit Deep Dive. A member who chooses not to make an exit Deep Dive forfeits his or her unspent balance of Forum dues.
Emergency meetings	Emergency meetings are available to a member in need. Attendance is not mandatory.
Term	All Forum roles are for a single Fiscal Year.
Food/alcohol	No consumption of alcoholic beverages or mind-altering substances is permitted during meetings or prior to meetings. Drinking during retreats is restricted to designated times. Food may be available, but must not distract from the Forum experience. Full attention to members as they speak is expected.
Business dealings	No material business transactions are permitted among Forum members. All financial dealings must be disclosed to the Forum.
Romantic relationships	No romantic relationships are permitted among Forum members. All financial relationship develop between Forum members. Should a romantic relationship develop between Forum members, one of the members must leave the Forum.
EO Governance	Forum prohibits discrimination. The Forum will comply with EO's Non-Discrimination Policy. The Forum does not consider the following characteristics in the acceptance or participation of members in the Forum: race, color, creed, religion, national origin, ancestry, citizenship status, age, sex, or gender (including pregnancy, childbirth, and related medical conditions), gender identity or gender expression (including transgender status), sexual orientation, marital status, military service, and veteran status, physical or mental disability, genetic information, or any other characteristic protected by applicable federal, state, national, or local laws and ordinances in the jurisdiction in which the Forum operates.

章程

符合EO宗旨	在 Forum 和个人层面，通过分享、学习，提升个人素养和职业素养。
保密性	任何违反保密规定的行为都将被立即开除出 Forum。经 Forum 讨论（影响、道歉等）后违规成员只有经 Forum 其他成员一致表决通过后方可重新加入 Forum。
财政年度	本年7月1日-次年6月30日
会议次数	10 次线上会议和1次线下会议
会议组织	一名 Forum 成员将担任会议的主要策划人，包括安排自己或另一名 Forum 成员的演讲嘉宾、会议室、餐饮和社交活动。会议组织者将担任会议和会前视频会议的主持人。
出勤要求：	在一个财政年度内缺席两次会议的成员将自动从 Forum 除名，重新加入 Forum 需要全票通过。
Forum 思维	Forum 成员将遵循 Forum 的思维方式，在 Forum 会议上好奇地倾听，仅根据经验发言。Forum 相信每位成员都有自己的答案。主讲人可选择非格式塔反馈。
紧急会议	Forum 成员可召集紧急会议，所有其他 Forum 成员都应尽力参加紧急会议。
会员体验	Forum 的每一位成员都要对自己的 Forum 体验负责，以释放潜能，突破个人极限，不断成长。
手机和电子产品	Forum 会议期间允许使用电子产品。

章程

小组规模	Forum 的成员数量为 6-10 名。
加入 Forum 的成员	加入 Forum 的成员不得有任何妨碍透明度的利益冲突。
退出小组的成员	退出 Forum 的成员须退出 Deep Dive 。
紧急会议	会员在需要时可申请召开紧急会议，参会非强制要求。
任期	所有 Forum 的职务任期均为一个财政年度。
开支	每位 Forum 成员应自行承担参加每次会议的费用。Forum 成员应在会议结束后 5 天内报告开支情况。所有费用统计完毕后，Forum 成员将在一周内通过电子转账/PP/Venmo 支付给对方。
食物/酒精	会议期间或会议之前不得饮用含酒精的饮料或服用致幻物质。年度研习旅行期间饮酒仅限于指定时间。可以提供食物，但不得影响 Forum 体验。成员发言时应全神贯注。
业务往来	Forum 成员之间允许进行商业交易。所有财务交易必须向 Forum 公开。
浪漫关系	Forum 成员之间不得有恋爱关系。如果 Forum 成员之间发展出恋爱关系，其中一名成员必须退出 Forum 。
EO 治理	Forum 禁止歧视。Forum 将遵守 EO 的非歧视政策。Forum 在接受会员或会员参与 Forum 活动时不考虑以下特征：种族、肤色、信仰、宗教、国籍、血统、公民身份、年龄、性别或性别（包括怀孕、分娩和相关医疗状况）、性别认同或性别表达（包括变性身份）、性取向、婚姻状况、兵役和退伍军人身份、身体或精神残疾、遗传信息，或 Forum 运营所在辖区内受适用联邦、州、国家或地方法律和法令保护的任何其他特征”。

EO会员成长之路

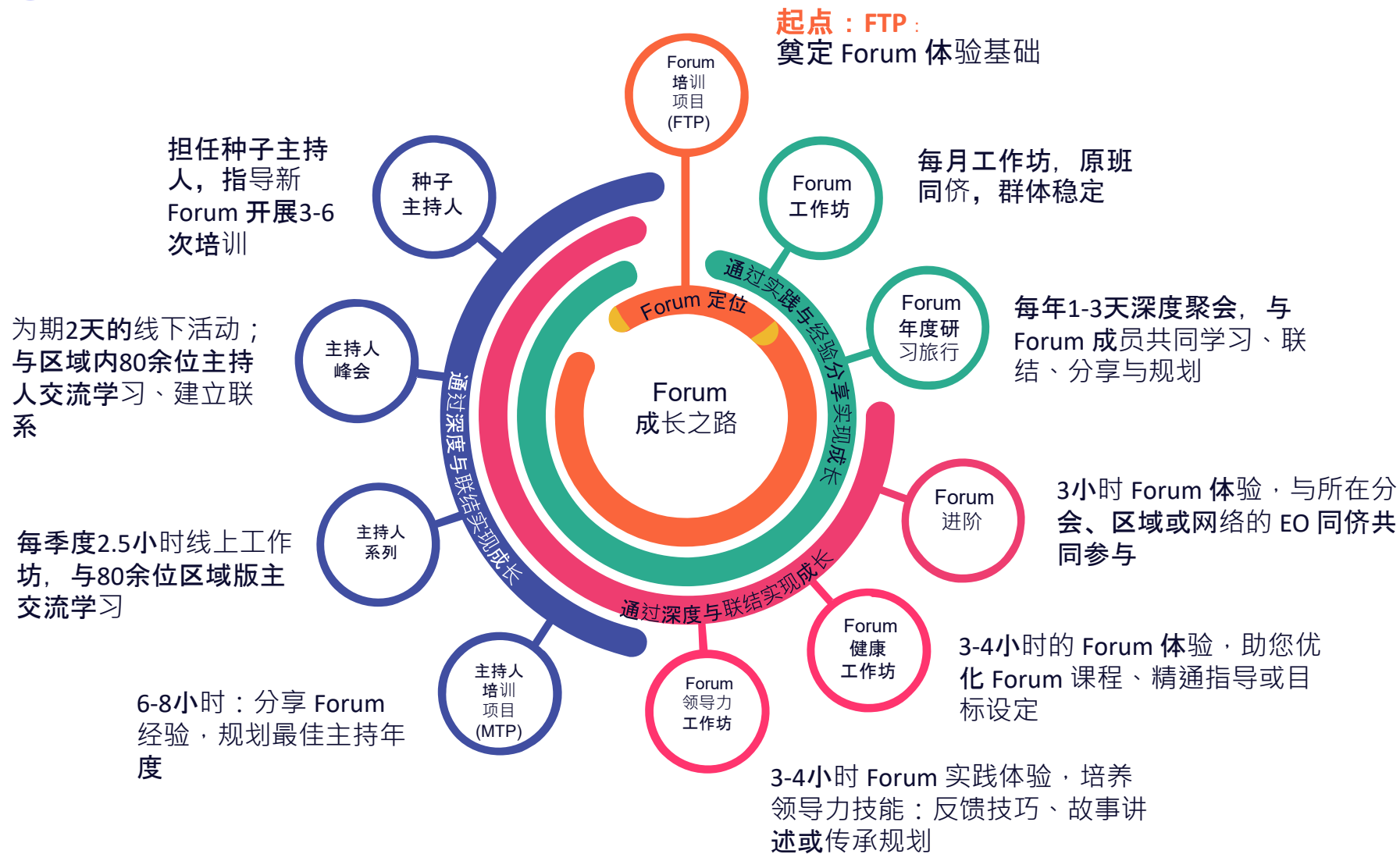


Take the EO paths
that enrich YOU

开启 EO 成长之路

你的 Forum 成长之路

蜕变性成长与增益人生的联结
与 Forum 同行就是与人生通行



谢谢！
THANK YOU



Entrepreneurs'
Organization