

Forum 培训 工作表

请填写个人信息!

姓名	公司信息	家庭信息	联系方式

注释:

EO 概述

截至2024年4月30日数据

宗旨
充分发挥企业家的潜力，推动世界进步。

目标
助力会员在人生道路上实现质的飞跃与成长。

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

86
国家

221个
全球
分会

19,444
EO会员

410万美元/年
EO 会员企业通常至少有
营收



价值主张

同侪间学习	改变人生的经历	增益人生的联结
Forum 配偶/生活伴侣 (SLPs) 关键高管Forum 全球领导力会议 EOnetwork MyEO	高管教育 (创业硕士项目、 EO@Wharton、EO@Harvard、EO/ 伦敦商学院增长Froum、EO@INSEAD) 领导力学院 EO探索 EO大学 全球演说家学院 EO领导力之路	实力讲师 纳米学习 快速启动 分会、区域及 全球活动 战略联盟伙伴 EO在Inc.com 上的专属频道 播客 博客

产品目录

请点击以下链接查看完整产品列表：<https://www.flipsnack.com/85A985AA9F7/2024-member-product-guide/>

← 同侪内容

同侪与专家内容组合

→ 专家内容

行为准则 | 禁止招揽政策

何为招揽？

当EO会员或关联方在未获得会员明确请求的情况下，向会员推广其商业活动或业务时，即构成招揽行为，就是广为人知的拉客行为。

EO 为何制定非招揽政策？

营造一个良好的学习氛围，使所有EO成员及关联方能能够在没有竞争与威胁的环境中互相尊重、彼此信任，这样才能够安心地学习成长，拓展人脉。

深潜

深潜是一个由小规模核心同侪组成的小组。小组成员可以在一个安全、不带评判的环境中分享经验、直面挑战、提出问题、理清思路、找到机会。

深潜情景

上周我发现，我们的出纳员在过去几个月里挪用了近47,000美元。她利用空白支票伪造我的签名来支付自己的账单。当我发现一笔恰好是1,000美元的记录时，觉得很奇怪，于是上网调查，突然感到很失望。

难以置信我如此信任的人竟会偷窃。这是我经历过的最严重的财务背叛。

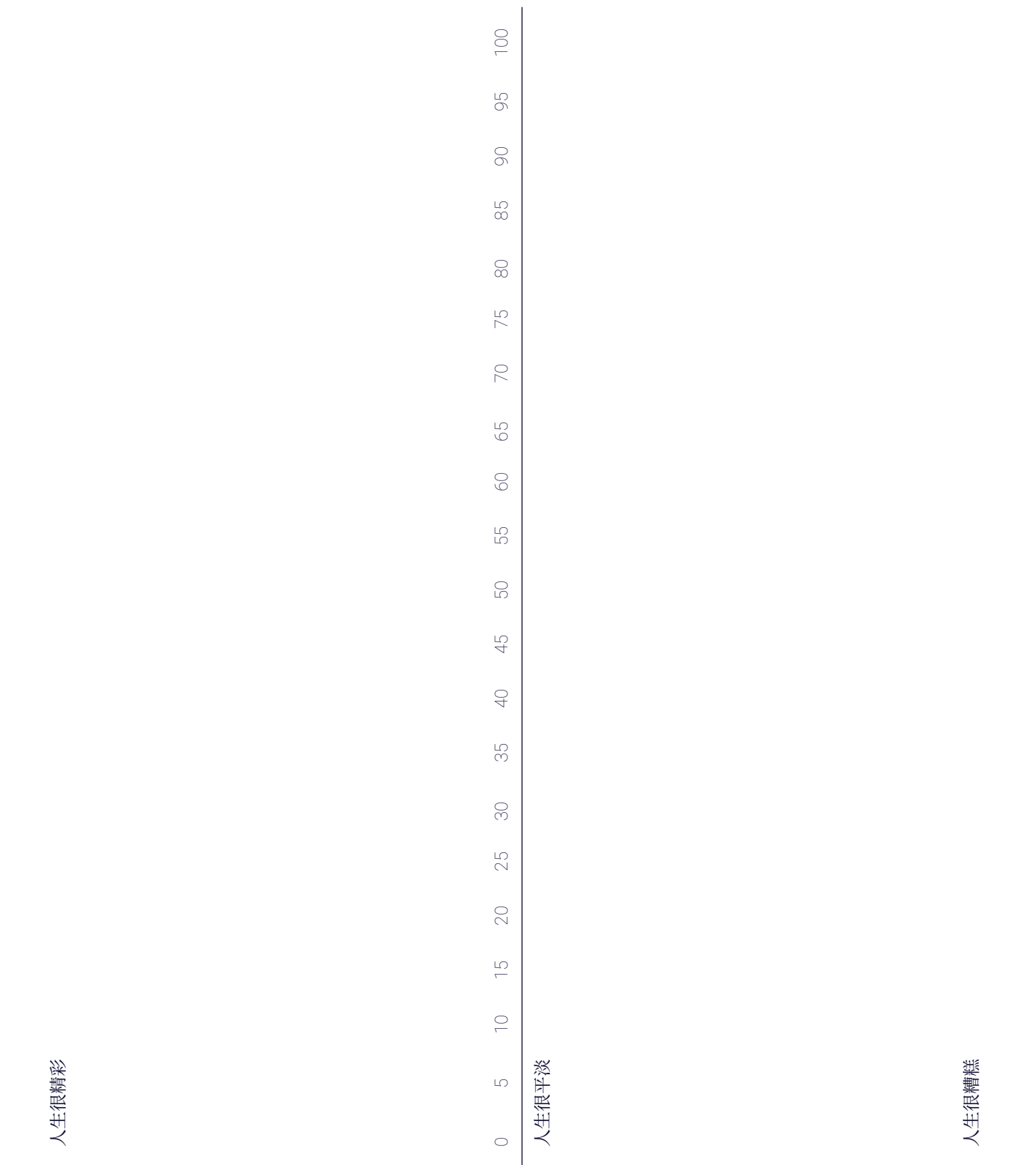
我尚未当面质问她。我担心此事对团队的冲击，不知该如何向同事们说明。我感到自己愚不可及，为何这桩背叛竟让我彻底瘫痪？

故事包含哪些要素？	更深层的挣扎是什么？

经验分享示例	是或否
<p>公司核心领导背叛了我，我非常担心如何向团队坦白。但别无选择，我只能敞开心扉，向他们倾诉全部真相。我担心他们会认为我是个软弱无能的领导，但出于意料的是，他们竟然站在我这边，表现得很团结。尽管这次失败的教训惨重，却在团队中激发了前所未有的凝聚力。我们以此为契机，对财务进行了整顿，最终迎来了公司史上最辉煌的时期。</p>	
<p>六年前，我发现操作员私自将旧产品直接销售给客户。如果不是客户主动告诉我，也许我永远都不会知道此事。我立即解雇了他，这是应对盗窃行为的唯一方式：当员工背叛时，必须当众解雇。</p>	
<p>根据我的经验，会计师建议我们把未拆封的银行对账单寄到我家里，以防此类事件发生。我们还安排专人负责支付账单，另设专人负责核对工作，确保职责分离。</p>	
<p>天哪！真为你感到难过。虽然从未遭遇过财物失窃，但我知道那种被背叛的感觉。因为我也遭遇过背叛：那是三年前的事情，一个我们俩都认识的朋友透露怀疑我的未婚夫仍在纠缠旧爱。当我质问时，对方愤怒的反应令我震惊又心碎，最终导致分手。当时以为自己永远无法走出那段阴霾，再也无法信任任何人。三年后，回想起来，我很感恩那段经历，我遇见了此生最值得托付的人。</p>	
<p>你是否也有类似经历分享？</p>	

生命线

回想一下，从你出生到现在的那些巅峰和低谷时刻，还有那些改变你人生的重大事件，将这些节点标注在下图坐标轴上。



5% 反思任务单

	我的感受如何？ 过去一个月最强烈的情绪 用单词描述 (喜悦、悲伤等)。每栏填写 3-5种情绪。	导致这些情绪的原因是什么？ 用一两句话简述。	意义(5%) 为什么这件事对我个人意义重大？ 深入挖掘！我对自己有了哪些新的认识？
工作			
家庭			
个人			

接下来的1-2个月你会有什么样的感受？

我想添加到深度探索待办清单中的重要/未决且情感复杂的议题（为何选择这些议题？）

希望探索以获取知识或优化决策的议题（内容与方法议题）

情绪清单

以下词汇清单是用来表达情感状态与身体感受的复合体验，本清单既不全面也不权威，只是为深化自我探索提供一个起点，促进人际间的深度理解与联结。

本清单分为两部分：需求得到满足时可能产生的情绪，以及需求未被满足时可能产生的情绪



需求得到满足时的感受

亲切的

体贴
友好
有爱心
心胸开阔
富有同情心
温柔
温暖

参与

入神
警觉
好奇
全神贯注
着迷
入迷
被深深吸引
感兴趣
被勾起兴趣
投入
出神
被激发

充满希望

期待
鼓舞
乐观

自信

赋能
开放
自豪
安全
受保护

兴奋

惊讶
有活力
热烈
唤醒
惊愕
目眩神迷
热切的
精力充沛
热情
飘飘然
振奋
精力充沛
激情
惊喜
充满活力

感激

赞赏
被深深感动
感激
被触动

受启发

惊叹
敬畏
惊奇

欣喜

愉悦
欣喜
开心
幸福
狂喜
欣慰
被逗乐

振奋

幸福
狂喜
兴高采烈
着迷
热情洋溢
灿烂
陶醉
兴奋得发抖

宁静

平静
头脑清醒
舒适
专注
满足
泰然自若
圆满
柔和
宁静
放松
解脱
满足
宁静
静止
安宁
信任

焕然一新

焕发活力
返老还童
恢复力量
精神恢复
重获健康活能量
复苏

情感清单

需求未被满足时的感受

害怕

轻度不安
深感恐惧
预感到不祥
惊惶
不信任
惊慌失措
吓呆
害怕
可疑
极度恐惧
警惕
担心

恼火

恼火
沮丧
不满
不悦
极度恼火
懊恼
不耐烦
惹恼
恼人

愤怒

极度愤怒
暴怒
怒不可遏
义愤
非常愤怒
气得发青
极度愤慨
怨恨

厌恶

强烈敌意
震惊加厌恶
轻蔑
厌恶反感
不喜欢
憎恨
惊骇
敌意
强烈排斥

困惑

矛盾
困惑
茫然
恍惚
犹豫不决
迷失
摸不着头脑
困惑更深
疑惑
心力交瘁

断开连接

疏远
冷漠
毫无兴趣
厌烦
冷淡
超然
疏远
心不在焉
漠不关心
麻木
疏远
不感兴趣
自我封闭

不安

焦躁
惊慌
乱了阵脚
局促不安
心神不宁
烦扰
惊慌失措
坐立不安
震惊
惊吓
惊讶
烦恼
动荡
骚动混乱
不适
心里没底
胆气受挫
悬而未决导致不安
烦躁

难堪

羞愧
懊恼
慌乱
内疚
羞愧难当
拘谨

疲倦

累趴
倦怠
耗尽
精疲力竭
昏沉迟钝
无精打采
昏昏欲睡
疲倦
厌倦
透支

痛苦

极度痛苦
十分痛苦
丧亲之痛
心碎
深切悲痛
心碎
受伤
孤独
悲惨
后悔
悔恨交加
懊悔

悲☒

消沉
沮丧
沮丧灰心
失望
气馁
灰心丧气
绝望无助
悲观
心情沉重
绝望
忧郁
不快乐
悲惨

紧张

焦虑
暴躁
痛苦
心烦意乱
神经质
坐立不安
精疲力竭
易怒
紧张得发抖
紧张
不堪重负
坐立不安
压力爆棚

脆弱

脆弱
戒备
无助
缺乏安全感
警惕
拘谨
敏感
摇摆不定

渴望

羡慕
嫉妒
向往
怀旧
渴望
惆怅

深潜 | 讲师工作表

请在精通指导课程前完成该布置任务，有助于梳理思路并深入剖析复杂处境。以下内容可作为深度解析提纲。课程结束后，可以根据新发现的深层问题对所填内容随时添加或取舍。

1. 标题或总结陈述

我希望通过Forum 探讨什么？

2. 背景

a. 背景

b. 现状：

c. 我正在考虑的下一步行动：

3. 深入剖析我的困境

a. 对我来说最艰难的是什么？

b. 我的行为如何助长了当前困境？

c. 我卡在哪个环节？

d. 我最渴望改变的是什么？

深潜 | 讲师工作表

4. 我的感受

a. 我最大的恐惧/不确定性/担忧：

情绪/情感	这些情绪的来源在哪里？ 引发这些情绪的思绪/故事.....

b. 描述我处境的联想比喻或图像：

5. 展望未来

a. 我的希望、梦想或理想结局是.....

b. 失败对我及身边的人意味着什么？

c. 成功对我及身边的人意味着什么？

d. 为实现目标，我是否需要调整某些信念或偏见？

e. 我的主要机会或困境可能是.....

深潜 | 教练速查表

教练支持深潜，聚焦内在挣扎而非个人经历细节。Forum 伙伴倾听时会坦诚分享自身经历，产生共鸣。

准备工作

- 教练与分享者需在Forum 深潜前1-2周（非当天）会面。
- 选择一个舒适的私人空间（1个小时免打扰）。

教练心态

- 怀着好奇心倾听，帮助发掘当前处境背后的内在挣扎
- 复述所听到并指出观察到的内容
- 沉默的力量：少说多听
- 不解决问题，不分享经验
- 情绪引领深度

教练技巧

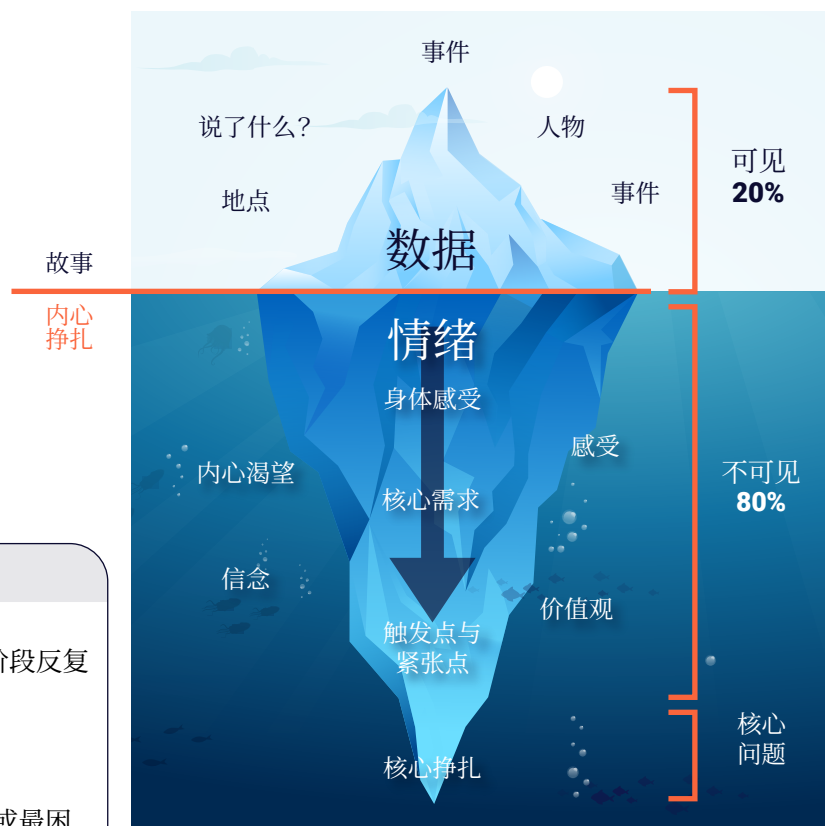
- 提出开放式问题：“请详细说明……。”“请帮助我理解……。”“为什么……？”
- 留意肢体语言或语调变化并找到其深层含义
- 捕捉有力词汇或比喻
- 对话反复回归的焦点是什么？
- 哪些情绪最强烈？主题背后隐藏着什么？

精通指导的四个步骤

- ① **清空思想**
避免陷入解决问题的诱惑，只是倾听。
- ② **反馈**
复述你所听见、看见、察觉到的内容。
- ③ **倾听故事背后的内心挣扎**
挑战在哪里？
- ④ **聚焦**
哪个挣扎最为激烈？

精通指导所提问题示例

- 你在思考什么？
- 对此你最强烈的情绪是什么？（在对话不同阶段反复询问）
- 真正的挑战是什么？
- 你希望自己能解答什么问题？
- 你说的所有这些，你感觉最困扰、最不确定或最困惑的是什么？
- 你想要什么？
- 若能挥动魔法棒，你会如何实现愿望？



深潜 | 教练介绍

介绍

本次机遇或挑战的核心是什么？（用演讲者的话概括为一句话。）

我听到的故事背后存在的挣扎：

我感受到的情绪：

开启沟通的引子

回忆一次你因 _____（情境概括描述）而感到
_____（讲述者最强烈的感受）的经历。

示例：回想你曾因生命中重要的人阻碍你前进而感到沮丧的时刻。

深潜 | 我描述工作表

在深潜期间使用该工作表，记录听到的内容或核心主题，以及与演讲者观点产生共鸣的问题/机遇。在下面的空白处写出个人感悟，与Forum 分享经验。

注释

经验分享

深潜 | Forum 章程范例

章程

- 每个 Forum 编写自己的章程, 并应符合 EO 的政策和程序。
- 最佳做法是每年审查、修订一次。
- Forum 章程明确 Forum 与 EO 宗旨、愿景及核心价值观的契合关系。
- 明确规定成员参与的具体要求。
- 指导 Forum 应对突发困境。

Forum 章程内容示例

符合EO 宗旨	旨在促进个人与 Forum 成员在专业及个人层面的分享、学习与成长。
保密性	任何违反保密规定行为的人都将被立即开除 Forum。经 Forum 讨论 (影响、道歉等) 后, 违规会员只有经 Forum 其他会员一致表决通过后方可重新加入 Forum。
财政年度	7月1日至次年6月30日
会议次数 及年度研习旅行次数	每年举行 11 次会议和 1 次年度研习旅行。其中一次会议可能是社交性的, 并计入出席记录。
出席情况	在一个财政年度内缺席两次会议的成员将自动退出 Forum, 重新加入 Forum 须经全体成员一致表决通过。
技能提升	Forum 每年将参与一次技能提升项目, 如 Forum 健康研工作坊或 Forum 进阶课程。
迟到情况	迟到一次会议将按半次缺席处理, 并按每分钟_____美元计罚, 上限为_____美元。
Forum 心态	Forum 成员须遵循 Forum 思维原则: 在会议中保持好奇倾听, 仅基于亲身经验发言。我们坚信每位成员都有自己的答案。
主持人	Forum 主持人须在过去两年内完成主持培训课程。
会员体验	每位 Forum 成员需对自身参与体验负责, 以释放潜能并突破个人局限。
手机与电子设备规定	Forum 会议及年度研习旅行期间禁止使用手机, 指定时段或经 Forum 预先批准的情况除外。违规者将被处以_____美元罚款。
小组规模	本 Forum 成员规模为 8-10 人。
加入 Forum 的条件	新成员加入时须确保不存在妨碍透明度的利益冲突。
会员退出机制	退出 Forum 的成员应同时退出 Deep Dive。不退出 Deep Dive 的成员将被没收其未使用的 Forum 会费余额。
紧急会议	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 职务的任期均为一个财政年度。
食物/酒精	会议期间及会前禁止饮酒或服用兴奋剂。年度研习旅行期间饮酒仅限指定时段。可提供餐饮, 但须确保不干扰 Forum 核心体验。成员发言时, 其他成员需全程专注倾听。
商业交易	Forum 成员间禁止进行实质性商业交易。所有财务往来须向 Forum 全体成员公开。
恋爱关系	Forum 成员及其亲属间禁止发展恋爱关系。若成员间产生恋爱关系, 其中一方须退出 Forum。
本 Forum 禁止歧视	遵守 EO 的非歧视政策, 在成员准入与参与 Forum 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 (包括怀孕、分娩及相关医疗状况)、性别认同或性别表达 (含跨性别身份)、性取向、婚姻状况、服役经历、退伍军人身份、身心残疾、遗传信息, 以及 Forum 运营所在司法管辖区内联邦、州、国家或地方法律法规保护的任何其他特征。

Forum 工作坊

Forum 核心内容工作坊

Forum 基础与工具 提升会议效能

- 检查议程、结构与流程
- 深化Forum 思维提高坦诚与信任度
- 强化对5%核心内容的理解与承诺
- 建立完善的停车场清单与深潜日程
- 培养精通指导思维与技能
- 实践精通指导及即兴深潜

掌握精通指导 成为专业教练

- 学习并实践精通指导思维与技能体系
- 使用讲师和精通指导工作表
- 培养适用于Forum、商业及生活的精通指导技能

深化联结 探索信任与分享的更深层次

- 打造高效、联结的Forum
- 结构化盲窗分享法
- 深入挖掘，探索盲窗

Forum 领导力工作坊 Forum 与人生的领导力技能

叙事艺术 讲述有影响力的故事

- 理解故事结构与原型
- 精心构思并传递真实而富有感染力的故事
- 提升Forum 及人生中的叙事能力

活出你的传承 制定计划，活出目标

- 探索人生意义与核心价值
- 设计人生蓝图：当下与未来
- 可执行的个人计划与Q2 Forum 主题

目标设定与问责 设定目标并建立Forum 问责机制

- 为支持 Forum 设定有意义的目标
- 建立问责伙伴关系
- 设计 Forum 持续问责机制

为你的Forum 预约工作坊，请访问：

<https://www.eonetwork.org/member/forum/request-forum-training/>

如需协助，请发送邮件至 Forum@eonwork.org

请注意！

Forum 工作坊并非为应对危机而设，而是为了提升Forum 效能与价值。若你的Forum 需要紧急支持，请联系当地Forum 委员、区域Forum 专家或Forum 培训师。