

Before and After (一)

♥ 1、來參與此次課程的原因/動機為何？

想察覺並改變自己、讓自己成長。

想要知道個人如何做改變，以及獲得工作上的啟發。

改變現況、想有更好的自己。

主管推薦 / 想了解看看。

希望能覺察自己無法改變的困難在哪，學習改變自己，進而影響他人。

對課程好奇，期待對自己有所幫助。

♥ 2、在「參與前」，對此課程內容的理解與認知為何？

沉悶吧。

抱著必死學習的心態。

個人要進行改變及破除固著的思維很困難，不確定課程是否有幫助。

不是很了解，但對課程名稱有期待、想透過課程更了解自己。

覺得改變自己很難做到。

反思自己的策略。

團隊合作精神。

學習一些能夠影響自己與他人的改變技術。

體驗教育的活動。

沒有預期，應該是在活動中尋找自己的特質並討論出可以提升自我的方法。

Before and After (二)

♥ 3、回到日常生活後，發生了哪些改變是因為參加了這次課程所影響？

越來越敢嘗試新事物、更積極的參與生活、比較常用正面的思考方式來處理事情。

因為要實現自己設定的目標進而將家庭凝聚一起。

能意識到自己的固著想法與問題、願意多和夥伴分享、更積極改變與人的互動。

以前常追劇，上課後會開始閱讀；會為自己設定短期目標並且能確實執行。

階梯理論、信任伙伴、成長型 vs 固著型。

自我省察。

對於自己設的目標會時時提醒要檢核，是否具體明確；在擬定服務對象的 ISP 時也會如此檢視自己；在生活中遇到問題時會使用全人思維去全面性思考，讓問題更確切；了解影響他人的因子後，做事情時會去思考自己是否受這些因子影響，像自己就發現容易受同儕的壓力，了解到這因子的影響時，自己就較容易去克服。

對明年度的計畫開始提早規劃；開始利用心智圖想未來工作方向。

對思考模式稍有改變，例如：減少將他人的問題攬在自己身上；降低想贏的念頭。

比較會留意察覺自己的身體狀況。

♥ 4、陸續完成課程的過程中，是否因為此課程而間接對組織或周遭同事創造了什麼樣的正向價值或影響力？

天底下沒有不可能、只有不願意；積極的態度與堅持是團隊成長的重要因子。

能客觀認識自己的問題，減少負面情緒的發生頻率。

積極的做自己與全然的參與。

凡事事出必有因，但人們會因害怕而逃避事實，要學習接受問題的出現。

看待事情的方向。

上完課後在工作中與同事討論服務對象問題時，較能提出不同的觀點，供同事去思考；在與服務對象對談時也較彈性，傳授成長型的思考模式讓學員去學習；階梯式思考，讓自己在思考事情時去覺察是否忽略了最原始的資料，導致處理事情不客觀。

身邊有參與的同事會因為這課程而多了話題，並互相提醒近況。

與同事在談話中遇到較負面的話語都會朝正面的思維來激勵同仁。

對服務對象要真正了解行為背後的原因，協助改變行為問題，而非一味的阻擋，例如：像設立測數照相提示板一樣，看到了才會停，過了就加速。

看見每個人不同的特質，更能接納及欣賞別人的優點。