

## 高 EQ 領導術

在我第二次參加Katie Haydricks女士“蘇醒的愛與生活”工作坊後，我有了這樣一個堅定的信念：如果我們希望自己的生活更加充實、更具創造性，學習生活技能（而不僅僅是人際關係技能）是至關重要的。

我在Katie老師工作坊裡學習到的技能，可以被很容易地應用在日常生活中，每時每刻都可以幫助我釋放壓力，恢復精力和內心的平靜。我開始運用Katie老師所教授的最基本的生活技能“呼吸、移動、愛” BREATH, MOVE LOVE,來幫助自己提神醒腦，迎接生活中更多的可能性和創造性。這已經成為我精神和身體的口頭禪。

### 2次參加同樣的工作坊 –

是的，我在廣州第2次參加了Katie老師的工作坊。第1次參加Katie老師的工作坊是在6周前的美國奧斯丁。你可能會好奇我為什麼會參加一模一樣的工作坊兩次。其實不僅僅如此，我還計畫11月份參加第3次，並且希望在接下來的幾年，一直在大中華地區追尋Katie老師的足跡。



為什麼會參加一模一樣的工作坊兩次。其實不僅僅如此，我還計畫11月份參加第3次

**背景：**我有一個朋友長年在美國生活，她在領導力發展和個人轉型方面很有見地和經驗，今年早春她回到香港，我們和往常一樣小聚。見面時，和她聊到了一個很有趣的話題：我們可以突破自我局限（“upper limit”），從卓越的領域到達天才的領域（move from the zone of competence to zone of genius）。這個話題讓我感到非常有意思，她告訴我這一偉大的理念來自於一本叫做The Big Leap的書，由Gay Hendricks（Katie Hendricks老師的先生）所著。

### The Big Leap 書摘:

之後，我很快找到了這本書，用兩天時間讀完了它。我完全被這本書吸引了：這本書可以幫到我們每個人；同時，我認為它更加適合那些想要在放鬆平靜的狀態中，達到更高能力水準的成功經理人和管理者們閱讀。因為想要在中國的朋友圈子裡傳播這些理念，我在幾名學生的幫助下，為這本書撰寫了一篇中文書摘。

緣起此書。在得知Katie老師美國奧斯丁工作坊的時間和地點，和我計畫的5月美國之行正好吻合時，我不假思索就報名參加了。

我從Katie老師3天體驗式學習的工作坊中學到了10多個簡單實用的生活技能；除此以外，我還學到了3個關鍵字，我認為這是每一個管理者都應該具備的：

**謙遜** – 如果你想獲得平靜與安寧，你就要開展終生的學習；我們只有在充分認同“謙遜”的價值之後，才可能成為一名終生學習者。我們需要從每一天、周圍的每個人、發生在我們身上的每一件事情上獲得學習。Katie老師的工作坊教給我們的是一個學習模型，而非心理治療模型。用她教給我們的技能和工具，我們將會成為謙遜的終生學習者。

## 體驗式學習

**生活模範** – 我觀察到：在3天的工作坊裡，Katie老師一直在用她的微笑、旺盛的精力感染著周圍的人，恰如其分地闡釋了她所教授的理念。最好的教學來自於示範 – 這是每一個老師、教練、管理者都要學習和掌握的。

**日常學習和鍛煉**：只有將課堂上學習到的工具、技巧或知識融入日常生活，開展行動、形成習慣，我們才能看到新的學習帶來的變化。從Katie老師工作坊裡學到的技能可以被輕鬆地應用在日常生活中，不需要額外的精力，只需要我們有意識地鍛煉“呼吸、移動和愛”。

## 美國奧斯丁學習之旅後

在奧斯丁3天的學習讓我感到收穫很大，但同時有一種遠遠不夠的感覺。因此，課後我一直有意識地鍛煉學習到的工具，並且複習她給到我們的工具集。在得知Katie老師會在7月底來廣州的消息後，我立刻將她“蘇醒的愛與生活”工作坊推薦給了一些客戶。最終，我們一行7人參加了Katie老師在廣州的工作坊：3人來自業務工作背景，4人（包括我）來自人力資源工作背景。

每天工作坊結束之後，我們都會聚在一起，分享彼此的心得和體會。

我們一行7人承諾，在工作坊之後持續鍛煉學到的技能，並且在每週日通過電子郵件和彼此分享自己的學習心得。我們會著重鍛煉以下7個主題，並且創建小組學習日誌：

### 分享

#### 7個主題

第1周	感謝
第2周	呼吸/移動
第3周	做你情緒的朋友
第4周	漂移/轉變

第5周	角色轉變
第6周	有意識的溝通
第7周	承諾、再承諾

我們計畫11月初邀請Katie老師重返大中華地區，希望能在臺灣組織她在這裡的第2次工作坊。這裡是我推薦大家下一步採取的行動：  
*推薦Katie老師的工作坊給你身邊的人，幫助他們：*

- ◆ 讓生活從忙碌變得有意義，享受工作，享受給自己和別人帶來的價值
- ◆ 突破自我局限（“upper limit”），從卓越的領域到達天才的領域（move from the zone of competence to zone of genius），
- ◆ 享受因為個人優勢帶來的幸福
- ◆ 準備迎接個人和領導力的轉型，成為周圍人的生活模範
- ◆ 理解為什麼有人可以在繁忙的工作中，仍然可以享受生活、達到工作生活平衡
- ◆ 學習鍛煉生活技能，幫助自己和別人遠離壓力、緊張或高壓力工作下的領導力脫軌  
遠離（Leadership Derailment）

