



團隊自省速查表

請搭配團隊自省，讓團隊所有人一起使用。

▶ 團隊自省的手法與起手式

手法名稱	概要	頁碼	團隊自省的流程 (步驟)						
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
DPA	討論想要創造的氛圍和要做的事情，並制定團隊自省的規則。	155							
期待與擔憂	一起討論內心的擔憂與期待，選擇最多兩個團隊自省的主題。	160							
紅綠燈	使用紅、黃、藍三種顏色的圓點貼紙，在團隊自省前後表示自己的心情。	164							
開心雷達	使用三種不同情緒的表情符號來表達「在團隊自省特定期間內發生了什麼」。	168							
感謝	相互表達對團隊中某人的感激之情，為正向的思考做好準備。	171							
時間軸	將團隊發生的事實和感受結合起來寫下並與所有人分享。	175							
團隊故事	專注於溝通和協作，討論團隊中發生的事件。	180							
Fun/Done/Learn	畫出 Fun、Done、Learn 三個圓圈，討論學到的事情、實現的目標以及有趣的經驗。	185							
五問法	反覆追問「為什麼」，深入挖掘事件的原因，這也可用於挖掘正向的方面。	189							
行動跟進	將過去執行的行動分為 Added、Doing、Pending、Dropped、Closed 並進行審查。	194							
KPT	回想事件，按照 Keep、Problem、Try 的順序討論，提出改善的想法。	198							
YWT	依照順序討論 做了什麼、學到了什麼、下一步將要做什麼，並提出改善的想法。	204							
熱氣球	使用熱氣球（代表團隊）、上升氣流（代表加速因素）、沙袋（代表減速因素）的隱喻進行討論。	208							
帆船	使用帆船（代表團隊）、順風（代表加速因素）、錨（代表減速因素）、礁石（代表風險）、島嶼（代表目標）的隱喻進行討論。	212							
高速車	使用高速車（代表團隊）、引擎（代表加速因素）、降落傘（代表減速因素）、懸崖（代表風險）、橋樑（代表想法）的隱喻進行討論。	213							
火箭	使用火箭（代表團隊）、發動機（代表加速因素）、隕石（代表風險）、衛星（代表團隊的支援）、外星人（代表意外的想法）的隱喻進行討論。	214							
Celebration Grid	在失誤・實驗・實踐 × 成功・失敗的六個象限來慶祝學習與覺察・實驗。	215							
小改善點子	盡可能多考慮改善方法，即使只有1%的改善。	221							
Effort & Pain	根據 Effort（執行行動所需的努力和心力）和 Pain（解決多大程度的「痛點」）這兩個軸進行分類。	224							
Feasible & Useful	根據 Feasible（實現可能性有多高）和 Useful（有多大的用途）這兩個軸進行分類。	224							
點點投票	每人持有10枚圓點貼，並在投票時進行加權。	227							
問答圈	透過互相提問「我們接下來應該做些什麼」來制定行動並形成團隊共識。	232							
SMART 目標	根據 Specific、Measurable、Achievable、Relevant、Timely/Time-bounded 的原則來具體化行動。	236							
+ / Δ	討論 +（成功或好的事情）、Δ（想要改善的事情）並提出想法。	241							

▶ 團隊自省的目的與階段

依照階段來思考團隊自省的目的和進行方式

1. 停下手邊工作
2. 加速團隊成長
3. 改善流程

▶ 團隊自省的心態

在團隊自省過程中牢記這六種心態

1. 接受包容
2. 多方面的詮釋
3. 慶祝學習
4. 踏出一小步
5. 實驗精神
6. 迅速獲得回饋

▶ 團隊自省的進行方式 按照步驟進行

步驟	進行團隊自省的事前準備	創建團隊自省的場域	回想事件	交流想法	決定行動	改善團隊自省	展開行動	
步驟 ①	<ul style="list-style-type: none"> 準備道具 安排場地 考量目的 	<ul style="list-style-type: none"> 確定主題 決定如何進行 專注於團隊自省 	<ul style="list-style-type: none"> 按照時間順序回想 從事實、感受、學習、意識、聯想式回想 單獨個人回想 	<ul style="list-style-type: none"> 從團隊的角度思考 從個人的角度思考 獨自思考 團隊一起思考 共享想法 	<ul style="list-style-type: none"> 行動具體化制定可行的小行動 制定可衡量的行動 不要試圖將每個想法變成行動 制定短期、中期和長期行動 	<ul style="list-style-type: none"> 自省團隊自省本身 記錄團隊自省的過程 以正向的心態開始工作 	<ul style="list-style-type: none"> 將行動列為優先事項並將其任務化 立即執行行動 團隊全員共同跟進行動的執行 	<ul style="list-style-type: none"> 思考結構 選擇一位引導者 團隊共享事件 將對話內容可視化 深入挖掘事件細節 發散想法 衍生想法 深入探討想法 分群想法 立即嘗試採取行動 記錄行動 為下次的團隊自省做好準備 對已執行的行動結果做團隊自省 在工作中改善行動 定期審查行動的效果

▶ 團隊自省的手法組合技範例 根據目的調整組合

想要進行首次團隊自省	▶ DPA → KPT 或 YWT → + / Δ
在首次團隊自省之後，能夠逐漸熟悉團隊自省的過程	▶ 感謝 → KPT 或 YWT → 點點投票 → SMART 目標 → + / Δ ▶ 紅綠燈 → KPT 或 YWT → 點點投票 → SMART 目標 → 紅綠燈
進一步了解團隊的狀態	▶ 期待與擔憂 → 行動跟進 → KPT → 點點投票 → SMART 目標 → 感謝
定期檢視團隊的狀態	▶ DPA → 行動跟進 → 五問法 → 問答圈 → + / Δ
加強溝通和協作能力	▶ 感謝 → 團隊故事 → 問答圈 → 感謝
加快學習和實驗的過程，使團隊走出困境	▶ 開心雷達 → Celebration Grid → 小改善點子 → Effort & Pain → SMART 目標 → + / Δ ▶ 紅綠燈 → Fun/Done/Learn → 問答圈 → 紅綠燈
提出很多令人興奮和正面積極的想法	▶ 期待與擔憂 → 熱氣球 或 帆船 或 高速車 或 火箭 → 小改善點子 → Feasible & Useful → 感謝
解決團隊中持續存在的問題	▶ 期待與擔憂 → 紅綠燈 → 五問法 → 點點投票 → SMART 目標 → 紅綠燈