

# 生命动力训练营

**课程时间：**2天

**授课方式：**60%互动与体验，40%分享与交流

**课程目标：**

- 1.打开心灵的窗，自我沉淀与自我反省，重定自我价值！
- 2.做好自我肯定也能肯定他人，挖掘自我潜能，激发无私奉献的精神！
- 3.分享团队成功，坚定团队信心，信赖团队，发挥团队协作精神！
- 4.团队愿景与团队使命感传承，学会感恩，承担责任，绝无任何借口！
- 5.剖析影响个人目标的关键因素，确立行动成功计划，与成功有约！
- 6.透过静心思考与团队分享，改变态度、改变习惯，让人生跟着改变！

**课程大纲：**

## 第一单元、打开心灵的窗

- 1.自我察觉
- 2.周哈里窗
- 3.生命的意义
- 4.自我反省

体验活动：让爱实现！

## 第二单元、我们为何而来

- 1.为选择而来
- 2.人为什么要工作？
- 3.人贵初衷
- 4.激情与梦想

体验活动:梦想的力量！

### **第三单元、乐在工作**

- 1.如何乐在工作？
- 2.充分享受人生
- 3.IQ与EQ
- 4.学会控制自己

体验活动：行为发展的四个过程

### **第四单元、自我肯定、肯定他人**

- 1.自我核心价值
- 2.人为何及时改变？
- 3.由内而外全面成就自己
- 4.为圆满人生做准备

体验活动：生命之论！

### **第五单元、信赖与信任**

- 1.团队力量大
- 2.群我沟通
- 3.良好的人际关系
- 4.双赢思维

体验活动：背靠背！

### **第六单元、责任与荣誉**

- 1.勇气与信心
- 2.积极主动的人

3.完美的准责

4.突破障碍

体验活动：勇于承担！

## **第七单元、全面关照生命**

1.目标明确化

2.80/20 与要事第一

3.制定具体行动计划

4.个人成长计划

体验活动：100%专注在你所要的成果！

## **第八单元、与成功有约**

1.失败的原因

2.成功方程式

3.为成功找方法

4.没有任何借口

影片欣赏：成功的典范

透过成功典范的影片内容分享，养成追求成功的习惯，突破逆境，开创完美的人生。

## **第九单元、感恩与奉献**

1.团队分享“我的奉献，我的承诺”

2.体验活动“感恩的心”

让团队成员怀抱一颗感恩的心,感谢你的伙伴，在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐；学会自我控制与自我检讨，充分理解团队,更能理解领导，唯

有真诚的关怀，才能得到真诚的爱！

## 第十单元、分享的力量

### 1.静心思考

### 2.祝福

透过静心思考专业的引导，心若改变，你的态度跟着改变，态度改变，你的习惯跟着改变，习惯改变，你的性格跟着改变，性格改变，你的人生跟着改变；认清完成个人使命的重要,更清楚团队的愿景,凝聚团队使命感，让我们一齐创建共赢的大团队！

### 课程回顾与总结