

领袖智慧——团队工作坊

【课程特色】

关于体验式学习课程包括两天一晚（一天室外拓展形式，一天室内体验培训形式）的课程：导师授课、体验式活动和学员分享，它是在体验式学习的基础上进行。

体验式学习并不是革命性的理论，而是一种自然学习的方法。就如你学会如何走路、说话、使用筷子、学会游泳、骑自行车的方法。在你生命的前五至十年正是透过此种学习方式学到了各类知识和技能——专家认为这种方式的学习占了一生所学的90%。体验式学习是人类学习最有效的方法之一。没有体验的学习就如同无水源之池塘。

体验式学习是一个探索的过程，是一个透过肢体、情感和理智层次参与而在直接感知中学习的过程。是个体与环境之间不断的交互作用的过程。在探索的过程中并没有人人适用的答案，而学习者会在体验中提升自我觉察与认知能力。它是以人为主的学习而不是把焦点放在人之外的事物上。

在体验式学习中，我们会发现所有探究的终点都会通向我们最初的起
点……

【课程价值】

课程通过互动、视频赏析、音乐、灯光，教练引导，培养每位成员对企业的忠诚度、热情度，以及对同事的支持与理解，使参训人员体验到欣赏、信任、激情、付出、负责任、承诺、共赢、感召、可能性等九大心态和信念在企业团队中是如何发挥巨大力量的，从而令到参训员工从被动变主动，从封闭到开放，有效的发挥员工的主观能动性从而为企业创造最大的效益，课程通过各种体验活动，从而到达学员自发提升动力，强调自我认识、自我醒觉、自我定位，认识到我就是一切的根源，调动学员的自我生发激情。具体将从以下方面得到收获：

团队意识十大要素进行强化训练：

- ☆ 心智模式
- ☆ 共同的价值观
- ☆ 责任感
- ☆ 激情
- ☆ 感恩
- ☆ 危机意识
- ☆ 信任
- ☆ 沟通
- ☆ 协作力
- ☆ 领导力

1. 卸下心理背负的所有包袱，轻装上阵，重新出发；
2. 突破个人思维局限，发现盲点、认清自我，潜能得以开发；
3. 完善心智模式，建立积极的思维方式与行为习惯；
4. 改变对周围人和事物的看法，抱着欣赏、感恩、包容和理解的态度；
5. 自我情绪管理能力提升，使自己时常保持快乐的心情；
6. 极大地提高个人责任感，勇于负责、追求自我成长；
7. 自我价值提升，使自己更积极主动、更自发自觉、保持最佳状态；
8. 走出婚姻和家庭关系的困扰，减少争论和摩擦，促进亲密关系；
9. 创造能力迸发，解决问题能力提升；
10. 降低员工流动率，改善整体表现，团队凝聚力提高，企业绩效得以提升，；
11. 个人领导力、感召力、影响力得到突破性提升；
12. 沟通能力提高，人际关系得到质的改善，工作、生活更快乐；
13. 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果；

体验项目及时间安排

课程时间：两天一夜

第一天 上午（户外） 09:00-12:00 破冰 团建 打造构建团队信任基础

下午（户外） 13:30-17:30 付出、协作、创新积极心态 执行力

晚上（室内） 19:00-21:30 打造激情团队 感恩

第二天 上午（室内） 08:30-12:00 竞合共赢 沟通能力提升

下午（室内） 13:30-17:30 领袖的风采（责任心） 团队凝聚力

体验式培训项目说明

时间：第一天 上午（户外） 09:00-12:00

第一部分 团队角色分析及自我角色认知

1、体验式培训和传统式培训的区别

2、五秒钟体验

3、大话西游之团队角色

4、贝尔宾团队角色测试及分析

实干者 协调者

推进者 创新者

信息者 监督者

凝聚者 完善者

二、团队和团队精神

三、团队建设的重要性

四、团队与个人的关系

参与互动提问，唐僧团队分析

时 间：90 分钟

场 地：户外

道 具：大白板 红、黑两色白板笔

活动形式：全员提问参与互动

项目目的：

1、团队角色特点及优缺点分析

2、团队角色自我测试及分析

体验活动（破冰 分组 团建 结死党）

时 间：30 分钟

音 乐：《飞得更高》、《真心英雄》

场 地：户外

道 具：彩色旗子每组一面、彩色笔、姓名贴

活动形式：全员参与互动

【宣誓起航】：参加团队训练，须先过此第一关。宣誓、承诺立志通过各项考
验！

【破冰训练—建立家庭】选族长、绘蓝图、唱欢歌、朗家训。

项目目的：

- 1、着重帮助参训学员培养自信心、突破心理障碍和极限、充分挖掘潜能、对自己重新进行全面认识，同时培养个人勇于面对挑战和开拓进取的精神；
- 2、建立团队，共绘蓝图，并表达团队愿景。
- 3、浓缩众人智慧，展示团队风采。提高参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。

第二部分 信任--构建团队的基础

核心理念：

信任别人的领导者，从“我”开始，建立信任。他们对人的信任起点是100%，放弃控制，完全信任，相信对方有能力把事情办好，相信对方会全力以赴，相信无论出现什么局面，自己都有能力解决。

本节内容：

1. 为什么说信任是关于自己的？
2. 为什么人们习惯于将信任的决定权交给别人？

3. 为什么人们总是把受骗的原因推到被信任者的身上？
4. 不信任控制会导致团队管理成本增加，工作效率降低

体验训练：《A、B倒》、《心有灵犀》

时 间：45+45 分钟

音 乐：《奉献》、《神秘花园 2》、《信任》等

场 地：标准

道 具：眼罩

活动形式：全员参与互动

项目性质：团队合作/双人配合

任务：团队成员两两一组，先握手一次后，戴上眼罩，在规定时间内进行三轮

握手，找到和你第一次握手的伙伴。

项目规则：

- 1、整个过程中，所有队员不允许讲话、不允许摘下眼罩；
- 2、除了握手意外队员之间不允许有其他的身体接触。

项目目的：

- 1、增强队员间的相互信任和理解，这是构建团队的基础
- 2、克服心理障碍，增强自信心、战胜恐惧

3、学习换位思考

4、通过身体接触打破大家之间的隔膜，在组织中建立平等的人际关系

5、增强团队的凝聚力

时间：第一天 下午（户外） 13:30-17:30

第三部分 付出与创新--团队协作力与创造力

核心理念：

1. 付出是一种为对方考虑的真心，是一种开放的心态，团队木桶原理导入。
2. 无论人们是否在做事情，无论人们在做什么事情，心态在“你”，就是付出，

心态在“我”，就索取。

本节内容：

1. 大舍大得，小舍小得，付出是一种心态
2. 付出是因为自私？凭什么这样说？
3. 付出与索取得区别是什么？
4. 付出是一种大我，给与越多，人生就越厚重；奉献越多，生命就越有意义。

体验训练：《急速 60 秒》

项目介绍：在一个地带组成的绳圈中有放着一到三十张的数字信息卡片,每一个

小队有三次进入收集数字信息的机会,每一个小队有两次机会,当音乐响起来时队

员就进入圈内时间为 60 秒,在音乐停止的时候所有的队员必须离开现场,在活动圈内只允许一个在圈里面活动,可以随时换人,其它人只可以语言帮助,在 60 秒的时间里面采集的数字按顺序交给培训师确认,准确无误则胜出.

项目分享：

- 1、挑战要有条不紊才能完成，项目的完成各司其职
- 2、体会上下统一，步调一致，高效执行力带来的惊人效果
- 3、思维的突破，在规则中寻求创新
- 4、增强学员之间共同创造的成功的集体观和荣誉感

体验训练：《突破》

项目介绍:缚住双手，怎能解脱，貌似不可能，突破惯性思维，解决团队问题。

项目分享：

- 1、在受限制的情况下，怎样突破传统的思维方式来解决看似不可能解决的困难；
- 2、突破思维定式；
- 3、理解团队短板及木桶原理；
- 4、通过特定环境，增加队友间的相互沟通。

第四部分 赢在执行——打造团队执行力

核心理念：

1. 再好的策略计划，没有执行，一切等于零！
2. 执行的第一要素（服从！绝对的服从！没有服从就没有执行）
3. 执行的四要素（绝对服从 不找借口 主动迅速 拿到成果）
4. 不懂得服从的员工是没有前途的员工！
5. 借口是成功的天敌！（找借口实际上就是推脱责任的表现）
6. 拒绝借口是迈向成功的开始！
7. 没有成果的执行没有意义（拿到成果，对结果负责）

体验训练：《数字传递》

时 间：90 分钟

场 地：户外

项目介绍：全体队员从头到位依次传递培训师给的一组数字，共进行六轮的传

递，传递的过程中，不允许说话。

项目目标：

- 特殊条件下的沟通
- 协作能力

- 思路创新，复杂的事情简单化
- 提升参训人员的执行能力

时间：第一天 晚上（室内） 19:00-21:30

第五部分 活力四射、激情绽放（打造有激情的团队）

1. 激情是怎么样来的？人怎样才可能有激情？
2. 激情能提高工作效率，引发内在动力
3. 激情可以打造狭路相逢勇者胜、逢敌必亮剑的团队精神

体验活动（走秀）

时 间：45 分钟

音 乐：《hi 曲》、《的士高》

场 地：标准

道 具：椅子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

活动内容：从 A 点到 B 点，只用走这一种方式，体验激情

项目目的：

- 1、提升参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。
- 2、体会激情带来的无限潜力，发掘更多的可能性。

第六部分 感恩团队、感恩企业、感恩有你（学会感恩）

核心理念：

学会感恩，先学知恩，知父母养育恩，知企业爱抚恩，知师长教诲恩，知同事帮助恩。

“感恩”是一个优秀的品质。在中国的传统教育中，非常重视“恩”——“滴水之恩，当涌泉相报”。遗憾的是，这些年来我们对于感恩的教育开始变得薄弱，许多人已经被太多的所谓“现代”的理念所侵蚀。在行事和与人相处等问题上显得“突兀”和“以自我为中心”。感恩教育以体验式活动为载体，让学员从活动中体验感恩，并回归现实生活，从点滴做起，在生活中实践感恩。在培训过程中，我们做到“以理服人，以情感人，情理交融，感人心灵”，让学员在不知不觉中受到教育，使其知、情、意、行在情理交融中实现自我完善，最终回报父母、回报社会、回报企业，树立自身敢于承担的责任感。

体验活动《沉船》或《拥抱练习》

时 间：120 分钟

音 乐：《感恩的心》、《神秘花园》、《珠光里妈妈》、《父亲》等

场 地：标准

道 具：椅子

灯 光：微暗-全暗

温 度：室温微冷

活动形式：全员参与互动

活动内容：催眠语言引导

项目目的：

1. 用感恩的视角调整对企业、领导的看法，感恩使人“增值”，抱怨使人“贬值”
2. 欣赏可以让人人成为资源，求同存异，协同发展
3. 欣赏可以激发出他人内在的力量，收获别人的激情和投入
4. 欣赏就像一个磁场，人只要走到磁场中，会因为“特点”而接纳对方，哪怕

是很挑剔的人，也会对对方的不足视而不见。

体验活动《蓝丝带》

主题名称：蓝丝带

目的：祝福、鼓励、信心

适合对象：全员

时间：30分钟

音乐：《祈祷》、《祝福》、《我的未来不是梦》《真心英雄》

场地：标准

道具：蓝丝带

助教：

1. 均匀站在学员面前；
2. 单腿跪下给学员系蓝丝带
3. 系完后给学员一个拥抱
4. 全部系完后站成一个小圆圈，面向内圈

灯光：微暗

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
	所有人站成一个圆圈			
总结两天	1、学员闭眼听总结			

的收获	2、睁开眼睛，看着助教给他系蓝丝带			
-----	-------------------	--	--	--

蓝丝带代表信任、支持、责任和爱。

蓝色丝带 心灵感恩 爱在点滴 互相拥抱，互相感谢 互相鼓励 互相关怀



时间：第二天 上午（室内） 09:00-12:00

第七部分 团队共创 协作竞合共赢

核心理念：

共赢是一种心态，共赢是一种取向，有一方先主动伸出共赢的橄榄枝，大

家才有可能走向执手合作。

本节内容：

1. 企业内外环境的转变要求团队领袖必须心态共赢、策略共赢。
2. 共赢是将各种力量结合起来，将阻力也融合为合力，大家从中受益。
3. 共赢的心态必然有体谅的表现，共赢的心态是为了“做大蛋糕”的共同追求。

体验活动《红黑大战》

时 间：90 分钟

音 乐：《飞得更高》、《斗牛曲》等

场 地：标准

道 具：椅子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

红黑大战（竞合关系、双赢）

起源于 20 世纪 80 年代西方商学院的战略课程，主要目标是让学员体验在竞争及企业管理中战略思考与决策心态，培养双赢与竞合思想。

课程目标：

体验市场竞争与战略决策过程，认识竞争中心态变化。超越单纯“是非”观，调整心态，厘清目标。体验市场竞争的残酷性与现实性，认识竞争的意义与普遍性，合作的形成与必要，培养在竞争中合作的意识。认识更深层面的合作。了解双赢意识。人真正的“敌人”是自己；道德只能约束部分道德的人，法律才是利益的保障；不谋全局，不足以谋一隅；竞争是目的是发展自己；竞合：双赢之路；退一步海阔天空；相逢一笑泯恩仇；突破思维定势。

第八部分 沟通与跨部门沟通

核心理念：

1. 掌握自己的沟通现状，了解沟通过程模式及沟通的障碍；
2. 深入理解不同部门的紧密配合在企业竞争中的重要性，学会与不同部门成员是发展合作关系而不是竞争关系；
3. 分析跨部门沟通的主要障碍、困难、冲突起源及根本原因；
4. 了解企业内部跨部门沟通协作的不败法则，掌握成功沟通的必备技巧；
5. 学习有效处理部门间冲突的技巧，透过理解与服务达到双赢，从而全面提升企业工作绩效。

体验活动：七巧板

项目介绍：一个团队分成几个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，完成一系列规定的拼图任务。

分享内容：

- 1、培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法。
- 2、强调团队的信息与资源共享，通过加强资源的合理配置来提高整体价值。
- 3、体会团队之间加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。
- 4、培养市场开拓意识，更新产品创新观念。

5、培养学员科学系统的思维方式，增强全局观念。

6、体会不同的领导风格对于团队完成任务的影响和重要作用。

时间：第二天 下午（室内） 13:30-17:30

第十部分 使命与责任（团队责任意识培养）

核心理念：

责任就是对自己使命的忠诚和信守,责任就是对自己工作的出色完成,责任就是忘我的坚守,来自于对集体的珍惜和热爱，来自于对集体每个成员的负责，来自于对自我的一种认定，来自于生命对自身不断超越的渴求——责任是人性的升华

1.责任胜于能力，责任造就魅力

2.有魅力才有吸引力，有吸引力才能有成就！

本节内容：

1. 责任者与受害者？

2. 为什么说负责任是一种心态？它的内涵是什么？

3. 人们为什么对责任敬而远之？

4. 推卸责任等于将自己定位为外力决定下的牺牲者

5. 负责人与负责任的区别是什么？

6. 不能拿别人的错误来惩罚自己的人生

体验活动：领袖的风采

适合对象：全员

时 间：60~120 分钟

板书（受伤害者与责任者的不同）

灯 光：微暗

温 度：室温

流 程：

步骤	操作	目的	准备	时间
AB	谈最受伤害的一件事情			
	分析受害者转换成责任者			
AB	以一个责任者的心态评论刚才的事情			
	冥想，音乐引导《丝绸之路》《与往事干杯》			

责任者	1、分 AB		
与受害	2、冥想		
者	3、A 告诉 B		
	4、B 表态		
	5、B 告诉 A		
	6、谈感受		
	7、引导责任者方向		
	8、AB 互诉		
	9、谈感受		
	10、 个别辅导		
	11、 冥想		
	12、 系统总结分析（详细）		

第十一部分 同创伟业 共绘蓝图（团队凝聚力）

核心理念：貌似不可能完成任务的前提，大家同心协力，同进同退，按照一

个目标努力一定可以实现。激起团队热情，感受团队力量。

体验训练《浣熊圈》

时 间：90 分钟

音 乐：《感恩的心》、《众人划桨开大船》、《飞得更高》等

场 地：标准

道 具：绳子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

浣熊圈之同起同坐

开始时，请所有人以两手与肩同宽的距离握住浣熊圈，两脚站立的间距也是与肩同宽。接着请所有人轻轻的向后拉浣熊圈使浣熊圈拉紧成为一个漂亮的圆形。所有的学员慢慢的向后倾，整个团体要在这个过程中保持这个圆的平衡，让彼此可以很安全的向后倾。这是在整个活动的第一阶段，平静且保持平衡。第二阶段，请所有人继续握着浣熊圈，但是要他们膝盖弯曲，而且慢慢的坐下来，然后再慢慢的站起来直到完全站立，而且仍采后倾的位置。第三阶段是当指导员下令开始之后，团体中所有的人都要闭上眼睛，维持所有人的平衡并坐下再站起来两次。

浣熊圈之浪潮

所有的组员双脚站立，双手握着浣熊圈，两只脚的距离需与肩同宽（为了平衡）。接着，请其中一个人在双手握着浣熊圈的情形下，弯曲膝盖坐下来。当他坐下来时，他右边的那个人（逆时针方向）开始向下坐。当所有在右手边的人都接连坐下来时，整个坐下的“浪潮”就开始席卷整个圈圈了。当这个坐下的浪潮到达第一个开始浪潮的人的正对面时，第一个坐下的人就开始站起来，而这个站立的浪潮开始向右传递。当整个团体都在进行动作时，一个平衡的浪潮就形成了，而组员在一个连接良好的潮流中可以伸展及运动他们的四肢。整个活动的目标就是要他们慢慢伸展而且在团体中保持某种平衡。

浣熊圈之众人划桨开大船

请所有的组员双脚站立，双手握着浣熊圈，两只脚的距离需与肩同宽。接着，全体人员拉紧浣熊圈呈现最大化的圆圈，坐在地面上，在双手握着浣熊圈的情形下，按照顺时针方向，像划船一样摇动起来，在貌似不可能完成任务的前提下，只要大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现。此项目气势磅礴，能够最大化激起团队热情，感受团队力量。

备注：根据课程时长安排，参训企业培训需求、团队特点等大纲及培训项目会

有所调整（调整报刊临时增加或减少项目或项目时间），强调实用、落地。

备选（常规）体验项目：

1、传真机（数字传递）

项目介绍：全体队员从头到位依次传递培训师给的一组数字，共进行六轮的传递，传递的过程中，不允许说话。

项目目标：

特殊条件下的沟通

- 协作能力
- 思路创新，复杂的事情简单化
- 提升参训人员的执行能力

2、集体作画

项目介绍：全体队员从头到位依次传递培训师给的一幅画，并由最后一位学员

依据传递内容画出来，过程中体验单向沟通与双向沟通对完成任务产生的重要影响，进而探讨团队的沟通机制问题。

项目目标：

- 积极主动的心态
- 沟通的意识和能力
- 强调在新环境中请求帮助和提供帮助的重要性
- 体验单向沟通与双向沟通的区别
- 体验和探讨沟通机制

3、驿站传书

项目介绍：

- 两个或两个以上的队伍同时进行。每个队纵向排成一列，将信息从队尾传至第一个人。
- 项目目标：
 - 理解有效的沟通机制的重要性；
 - 学习如何突破思维定式，持续不断地进行创新；
 - 提高解决问题的能力；
 - 提高决策能力；

- 理解如何灵活面对环境的变化

4、解手链

项目介绍：团队成员站成一圈，随机抓住不相邻的另外两名同伴的手，在手和

手不松开的情况下围成一个尽可能大的圆。

项目目标：

- 看似不可能的事也可以做到
- 表面凌乱的事物中也蕴涵规律
- 促进团队融合，快乐的团队氛围

5、漫漫人生路（感恩主题）

项目介绍：所有队员分成盲人和哑人两组，相互帮助。经历一段艰难的路程，

最后完成一项共同的宏伟任务。

培训目标

- 体验任务过程中的角色定位；
- 培养团队执行能力；
- 体验特殊条件下的沟通方式，解决沟通障碍。
- 团队大融合，激发士气，提升团队凝聚力；
- 全局观的考虑问题，考虑到所有队员；

- 沟通障碍的消除，共同目标的实现；
- 团队合作，用人之长，容人之短，尊重差异；
- 对待客户的态度、方式，客户的满意度。
- 感恩团队、感恩家人、感恩有你

6、领袖的风采（感恩主题 重点推荐）

做自己的领袖，打造团队无限潜能，感恩父母、感恩企业、感恩团队、感谢有

你，真情流露，荡涤人生

领袖风采活动流程

准备

1. 学员背景

2. 场地、音响、灯光控制

3. 手电、口哨、秒表、白板、笔、音乐(disco、西班牙斗牛

士、hero、without you、在你面前好想流泪、思念谁、感恩的心、有你有

我、希望)4. 助教提前 1 小时定向

一。热身活动 5 分钟 按摩、disco

二。活动导引 5 分钟

提问：

在团队的上、下级关系中有哪些困惑？

你希望有怎样的领导？你希望有怎样的员工？

结论：为什么员工总是抱怨领导对他的帮助和支持不够？难道是真的吗？为什

么领导总是委屈我为员工做了那么多为什么就是不被理解？

三。活动导引 5 分钟 简单事情重复做故事

四。自动分队 2 分钟 请用你们自己的方式在两分钟内分为男女相当的、人数相

等的两队

五。选袖活动 13 分钟

这是一面镜子，一种体验，你是否有自信、勇气、力量得到伙伴的认同？我们

看看这四位领袖来自哪几个家庭，我们都相信我们的家庭是最棒的，这是不是

真的？

领袖要求：

1. 强烈的企图心、信心、决心，明确的目标---赢！

2. 丰富的肢体语言，快速使队员情绪达到巅峰状态

3. 超强的行动力

六。领袖誓诺 5 分钟

1. 问：你们认为什么样的比赛比较合适？

2. 报数比赛规则：a. 四位领袖只负责建设团队，所有队员参加报数比赛

b. 所有队员必须报数：声音宏亮、清楚、准确 c. 不得抢报、错报、漏报

d. 对方比赛时必须肃静 e. 裁委会两队成绩出来后宣布的比赛结果为最终结

果

3. 领袖公众承诺在团队面临挫折、困难、甚至失败负 100% 责任

4. 两队领袖承担责任示范

七。建设团队 3 分钟 1. 团队成员讨论比赛策略及练习 2. 最后一分钟测试摸

底成绩

正式比赛：

1 轮比赛 4 分钟 1. 成绩宣布 1 分钟 2. 领袖践诺 2 分钟 3. 建设团队 1 分

钟 斗牛曲

2 轮比赛 4 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 2 分钟 3 . 建设团队 1 分

钟 斗牛曲

3 轮比赛 4 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 2 分钟 3 . 建设团队 1 分

钟 斗牛曲

4 轮比赛 5 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 2 分钟 3 . 建设团队 2 分

钟 斗牛曲

5 轮比赛 10 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 3 分钟 3 . 建设团队 4 分

钟

八。（重要导引）我刚才与两位领袖沟通了一下，他们也不常做俯卧撑，可他

们毫无怨言。他们并没有参加比赛，可结果是无情的。他们用自己的行动在带

领着自己的队伍去冲刺，而所有的队友你是如何来参与的？你已经具备了比赛

相应的知识、技能，而我想，致胜的关键在米卢的帽子上，那是什么？对，“态

度决定一切”！其实，无论什么时候，“尝试”这个字眼贻害无穷！请问有“尝试”

这个状态吗？请你尝试将这支唛拿起来？有吗？只有要不就拿起了它，要不就

没有拿起它，而“尝试”永远是不确定的，是否要把它删除？我们“尝试”来赢过对

手，可以吗？我们“尝试”来参加这个游戏，来参加这训练？因此，所有你决定“要”的、你决定“一定要”的，就得全力以赴，才有成功的机会！就在要进入决赛前，我知道，我们的领袖、队员都要把自己全力以赴的贡献出来，我也相信我们的领袖将把对决赛的信心用他的方式来传递给所有的队员，队员也会把对决赛必胜的把握回馈给你们的领袖。现在，请领袖依次走过你的队员，这里，不需要用语言来交流，用你们都懂得的肢体语言来相互表达。（灯光配合 hero)

6 轮比赛 10 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 3 . 建设团队 4 分钟 灯光配合 withoutyou

7 轮比赛 1 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 3 . 教练导引 在你面前好想流泪

8 轮比赛 分钟 1 . 成绩宣布 1 分钟 2 . 领袖践诺 3 . 教练导引 在你面前好想流泪

体验时刻 10 分钟

7、魔毯

项目简介：团队成员站在一块魔毯上，在规定的时间内，在遵守所有成员身体的任何部位不得着地的规则下，把魔毯翻过来，移动魔毯前进一段距离后，再把魔毯翻过来。

项目目标

- 培养学员合理计划，有效组织，统一行动的意识。
- 通过身体接触，增进情感交流，增强团队的凝聚力。
- 检验团队高效沟通与决策的能力。

✓

8、人体多米诺

项目介绍：团队所有成员围成一个大圆，在不借助椅子的前提下，全部坐下来（不接触地面），并达成一个大团队的平衡

项目目标：

- 共同体验—团队之间只有相互支持、彼此奉献才能获得成功，才能完成本以为不可能完成的事情
- 初步建立相互之间的信任
- 以开放的心态相互了解，通过身体接触打破沟通障碍
- 创造轻松愉快的气氛

■ 积极投入放松身心

9、团队帽子

课程目标：

- 1、给团队的内部成员提供正面的、十分有趣的反馈；
- 2、学会欣赏他人；
- 3、快速地建立一支团队；
- 4、加强团队成员之间情感的交流，增加互动，消除误会。

实施步骤：

- 1、在开始之前，将每个人的名字分别写在一张小纸上，并将这些纸条折成四折以使上面的字不会被看到，将这些纸条放进箱子内；
- 2、将不同颜色的记号笔放在桌子的中间；
- 3、每一个人一顶帽子；
- 4、请每个人从箱子里抽出一张写有名字的纸条，如果抽到的是自己的名字，请重抽一张；
- 5、向他们解释每个人均需用在帽子上用能让你抽到名字的这个人感到最能代表他的词、画、谚语、或 LOGO 来修饰这顶帽子，这些修饰必须是正面

的，同是这个人的名字也必须写在帽子上；

- 6、当所有人都结束后，须要互换帽子以使每个人都拿到有自己名字的帽子；
- 7、请每一个人在团队面前展示他/她的帽子，并描述自己的反应；
- 8、你对这个修饰感觉如何；
- 9、你理解这个修饰代表什么意思吗？
- 10、 你同意吗？
- 11、 你还有什么需要添加的内容吗？
- 12、 你会在其它地方戴这顶帽子吗？
- 13、 请所有的人戴上各自的帽子并照集体照。

10、卧式传递

项目介绍：全体队员平躺在地面，头顶头，肩靠肩，每一个队员躺在大家的手臂上，将其从一端传递至另一端。

项目目标：

- 打破人与人之间的隔阂，建立相互信任的基础；
- 通过身体接触实现情感交流。

11、举案齐眉

项目介绍：这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心

杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

培训目标：

- 在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害…
…
- 如何找出正确办法来处理工作中出现的问题？
- 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。
- 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。
- 统一的指挥加所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用

12、“过”电网

项目介绍：你们是行进在敌人后方的一支侦察小分队，在行进过程中遇到敌人电网的阻隔，四十分钟后敌人的巡逻小分队将到达这里，所有人必须在这段时间内通过才能继续去完成任务。

培训目标：

- 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案。

- 人力资源的合理分配，如何优势互补、协作致胜？
- 个人如何在团队中找好自己的位置，发挥自己的优势？
- 认真严谨的态度与积极心态的重要性。

13、三国风云之火烧赤壁（真人版三方五子棋）

项目介绍：

三方现实版五子棋，和两人对抗的五子棋完全不一样，竞合，谈判、背信弃义，双赢，个中滋味个中品尝。深刻体验沟通、合作、创新、信息共享、资源配置、领导风格、科学决策等管理主题，系统整合团队。这个项目在沟通、协调、团队意识、领导力、执行力方面都有所展示并对提升这些能力非常有助益……

项目目标：

- 1、学习领导者的思维、观念与意识。
- 2、培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法。
- 3、强调团队的信息与资源共享。
- 4、通过加强资源的合理配置来提高整体价值。
- 5、体会团队之间加强合作的重要性。

- 6、合理处理竞争关系，实现良性循环。
- 7、培养市场开拓意识，更新产品创新观念。
- 8、培养学员科学系统的思维方式，增强全局观念。