

目 录

培训收益.....	3 □□
培训方式和技术.....	3 □□
课程设计思路及依据.....	5 □
体验项目及时间节点.....	6 □
体验式培训项目说明.....	6 □

## 培训收益

1. 促进团队融合，增强团队凝聚力，塑造团队精神
2. 挖掘自我潜能，树立积极心态和良好的心理素质
3. 培养团队成员间的感情，提高团队间的默契程度
4. 个人潜能开发与突破，提升工作激情
5. 构架和谐沟通交流渠道
6. 培养高效能习惯，强化执行能力
7. 统一团队价值观，强化主人翁责任感
8. 建立归属感，树立感恩心态，合作共赢

## 培训方式和技术应用

体验式学习如何帮助进行学习？

体验式学习正如她的名字所暗示的那样……从体验中学习她是一种以学员为中心的学习方式，使参与者能够管理和承担与其他人共同学习的责任。

体验：一个能够让团队充分参与并与培训目标相关的培训项目

发生了什么？  
What happened?

发表：分享感受和体会

为什么是这样?  
Why?

反思：讨论与培训目标有关的体验或感受的真正意义

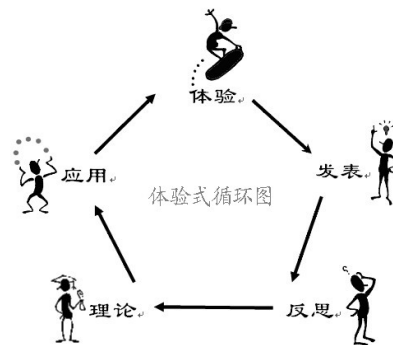
Ask so what?

理论：深层次地推理（将反思提升到“现实世界”的理论依据）

Now what?

应用：参与者确定如何应用从课程中的所学以及如何进行相关技能的练习

本次培训中应用项目体验及学员分享的模式，根据学员在培训项目过程中出现的问题，通过学员反思自己及团队在做项目的过程中出现的问题，进行分析，经过讨论最后解决的流程模式，达到最大化的培训效果。



## 体验项目及时间安排

期次	时间	项目	目的与效果	
第一期 (天)	上午 09:00-12:00	信任	破冰、团建	形成热烈的团队氛围，树立团队观念，培养团队精神
		模块	性格角色分析	了解自己，洞悉他人，DISC 性格分析及团队 8 种角色测试
	下午 14:00-17:00		心有灵犀	蒙眼握手，加强同事之间的信任并树立责任心
		穿越电网	沟通、协作、计划、付出、责任	
第二期 (天)	上午 09:00-12:00	激情	激情走秀	A-B 点徒步走秀，目标确定，方法总比困难多
			齐眉棍	团结协作、执行力、领导力、步调一致
	下午 14:00-17:00	模块	智力闯关	合理计划，学习在困难和挑战面前保持冷静的头脑。
			孤岛求生	学会时间管理，加强工作的计划性
第三期 (天)	上午 09:00-12:00	突破	巧解绳结	突破，把不可能变成可能
			传真机	创新、执行力、领导力
	下午 14:00-17:00	模块	极速 60 秒	团队竞技、协作、配合、记忆力

			沙场点兵	团队协调与配合，共建团队未来
第四期 (天)	上午 09:00-12:00	共赢 模块	团队七巧板	创新、有效沟通、资源配置、竞争与合作
			红黑大战	竞合、共赢、人生洗礼
	水煮三国		模拟三国鼎立，逐鹿中原	
	浣熊圈		沟通、协作、计划、共同完成目标	
备注：本课程结合拓展训练、沙盘模拟、NLP 教练技术等体验式培训方法，寓教于乐，在欢声笑语中，关系得以融洽，提升目标、时间管理技能，合作共赢的心态。				

## 体验式培训项目说明

课程设计说明：根据贵司的要求，本期体验式培训计划分为四期。每期一个主题，分为“信任”、“激情”、“突破”、“共赢”四个主题。

### 第一模块 信任

#### 一、团队角色分析及自我角色认知

- 体验式培训和传统式培训的区别
- 五秒钟体验
- 大话西游之团队角色
- 贝尔宾团队角色测试及分析

#### 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：标准

道 具：A1 大白纸、彩色笔、即时贴

---

灯 光：全明

温 度：室温

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。

二、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？

**体验训练：《信任行》、《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

灯 光：微暗

温 度：室温微冷

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

### 三、体验项目：“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：

1. 群体决策的方法及意义，有限理性代替最优方案。
2. 人力资源的合理分配，如何优势互补、协作致胜？
3. 个人如何在团队中找好自己的位置，发挥自己的优势？
4. 认真严谨的态度与积极心态的重要性。

## 第二模块 活力四射、激情

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。

体验项目：齐眉棍

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：

1. 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……
2. 如何找出正确办法来处理工作中出现的问题？
3. 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。
4. 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。
5. 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

体验项目：智力闯关

项目介绍：

一支探险队在深山探险时，遇到一条神秘河流的阻隔。必须通过特殊的方式才能通过，无疑这又是一次艰难的旅程……

培训目标：

1. 领导如何带领团队走出困境？
2. 有效有序的沟通对团队的重要
3. 合理计划，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑
4. 团队配合，合理分工

体验项目：孤岛求生

学员分成三组，分别安置在盲人岛(喻基层员工)、哑人岛(中层管理者)、健全人岛(高层决策者)。要求在规定时间内完成各自的任务并集合在一处安全的地方。此项目强调主动沟通、信息共享的重要性，尤其是说明了主管者运用资源和决策的重要性。

### **第三模块 突破**

体验项目：突破

①培训师发给每位组员一条绳子。

②每位组员分别将两端的绳套在两只手的手腕上。同时将绳子与另一位组员手上的绳子交

---

叉连接。

③ 注意事项：

A.在解绳结的过程中，每个组员手上的绳套都不能脱离手腕。

B.不能将自己两只手上的绳套交换。

体验项目：传真机（数字传递）

项目介绍：全体队员从头到尾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：

1. 特殊条件下的沟通
2. 协作能力
3. 思路创新，复杂的事情简单化
4. 提升参训人员的执行能力

体验项目：极速 60 秒

项目简介：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,每一个小队有六次进入收集数字信息的机会,在 60 秒的时间里面采集的数字按顺序交给[拓展训练](#)培训师确认,准确无误则胜出.

培训目的：

- 1、通过活动活跃团队的气氛，
- 2、促进团队的有效协作，并加深团队成员之间的沟通，
- 3、为了整个项目的最终完成，取得双赢的局面，懂得提升团队之间的领导核心和领导艺术。

[体验项目：沙场点兵](#)

项目简介：

这是一个竞争类沙盘模拟项目，在战场内每个方阵的士兵，利用沙包攻击对方士兵，规定时间内“存活”士兵最多的队伍获胜。

项目目的：

- 1、[体会](#)信息传达准确与否直接影响团队计划的实施;
- 2、要有好的团队策划方案，更要有好的执行力;
- 3、在激烈竞争中获胜，很大程度取决于团队领导的组织协调能力。

#### 第四模块 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. 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。
2. 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。

核心理念：

- 掌握自己的沟通现状，了解沟通过程模式及沟通的障碍；
- 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；
- 分析跨部门沟通的主要障碍、困难、冲突起源及根本原因；
- 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；
- 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。

### 体验项目：水煮三国（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。

### 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。

其他备选体验项目：

#### 1、集体作画

项目介绍：全体队员从头到尾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

## 2、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

## 3、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

## 4、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

## 5、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
- 。

## 6、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

## 7、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。

#### 8、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。