



领导力开发系列之 教练式领导力

LD Serials: Coaching Leadership at Work

内训建议书

壹、 课程简介 Course Introduction

- ◇ 培训背景：在企业管理中，“管事”容易造成公司的效率低下，“管人”容易形成官僚的体制，而“管心”可以形成一种凝聚力的企业文化。古有唐太宗说“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”今有全球第一 CEO Jack Welch 说“我就是一个总教练，GE 的管理就是教练式管理。”据《财富》杂志统计，引入教练的世界 500 强企业中 77% 对教练的结果表示满意；ROI 分析结果显示，教练的 ROI 是 500%-1000%。现在随着 VUCA 时代的到来，90 后成为职场的主力，自我实现成为重中之重，教练式领导力开始大行其道。
- ◇ 培训对象：有志于提升人性化教练水平、激发下属超越自我、改变心智模式成为教练型领导者的高层经理人
- ◇ 培训时间：三天
- ◇ 培训规模：20 人左右
- ◇ 培训收益：
 - ✓ 课程学习，将开启学员的觉察，极大地提升人际关系敏感度，对人的洞察可以提升到一个高度，感受到一个完全不同的崭新世界；
 - ✓ 通过现场脑心腹整合训练、一对一教练、团队教练等多种手法，激发学员运用学到的教练技巧，面对纷繁复杂的变革环境，调动学员的内外部资源，发掘自身潜力，达成职场、生活目标；
 - ✓ 课程上的一对一教练的两位伙伴，会在课程后互为教练一个月，将课程上制订的教练计划落到实处；
 - ✓ 通过大自然冥想，在现场帮助学员做自我探索并集体减压。

课后提供材料：教练不同型号人方法的 PDF 版本。

式、 课程大纲 Syllabus

训前心理评测

1、九型人格上机测试：训前提供 Riso & Hudson 的 144 题评测，Excel 表格直接得出结论，得分最高的前三位可能是学员的主型。

模块	培训内容	培训方式	时间分配
第一天 领导、管理与九型人格			
一、Teambuilding	<ul style="list-style-type: none"> □ 导师宣布学习公约--洞察、体验、参与 □ 创建学习型管理团队 	1、讲话 2、讲授法 3、团队建设（个人模式无意识呈现）、导师点评	0.5 小时
二、领导、管理与九型人格	<ul style="list-style-type: none"> □ 九型人格、九型应用、九型商业应用和九型领导力之间的关系 □ 九型领导力的体系 <ul style="list-style-type: none"> ▽ 领导者的成熟度模型--九型人格系统 ▽ 领导者的有效性模型—九型领导力应用 □ 职场人士学习九型人格的注意事项 □ 企业寿命、团队稳定性、创新性与九型人格的动态变化的关系 <ul style="list-style-type: none"> ▽ 一的定律—企业寿命、企业文化和多元化管理 ▽ 三的定律—团队稳定性 	1、学员现场角色扮演“我要加薪”，导师点评 2、讲授法、学员体验 3、腹区潜能训练“我用身体来画图”	1 小时

	<ul style="list-style-type: none"> ▽ 七的定律—创新性 		
<p>三、卓越领导力— 职场体验篇 I</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 职场中的怀疑论者 6 号、实干者 3 号、调停者 9 号 ▽ 名人型号展示 ▽ 6 号、3 号、9 号优势、盲点及自我提升的方向 ▽ 学员自我分享、确定自己型号 <input type="checkbox"/> 6 号、3 号、9 号的研判方法 <input type="checkbox"/> “了解你的下属”型号研判训练 (6 号、3 号、9 号) 	<ul style="list-style-type: none"> 1、讲授法、学员体验、分享 2、团队竞赛“型号视频研判” 	<p>1.5 小时</p>
<p>四、探索自我走向 领导力提升</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大自然冥想减压 	<p>冥想训练，自我探索 脑心腹</p>	<p>0.5 小时</p>
<p>五、卓越领导力— 职场体验篇 II</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 职场中的完美主义者 1 号、悲情浪漫者 4 号、给予者 2 号、保护者 8 号、观察者 5 号、享乐主义者 7 号 ▽ 名人型号展示 ▽ 1 号、4 号、2 号、8 号、5 号、7 号优势、盲点及自我提升的方向 ▽ 学员自我分享、确定自己型号 <input type="checkbox"/> 1 号、4 号、2 号、8 号、5 号、7 号的研判方法 <input type="checkbox"/> “了解你的下属”型号研判训练 (1 号、4 号、2 号、8 号、5 号、7 号) <input type="checkbox"/> 管理故事总结 <input type="checkbox"/> Q & A 	<ul style="list-style-type: none"> 1、讲授法、学员体验、分享 2、团队竞赛“型号视频研判” 3、练习“我的职业九型图”，团队讨论 	<p>3 小时</p>

第二天 九型教练和脑教练

<p>六、 九型教练综述</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ 集体回顾昨天的内容 □ 神经科学带来的小窍门 □ 教练与其他相关角色的关系 <ul style="list-style-type: none"> ▽ 管理顾问 ▽ 培训师 ▽ 心理咨询师 ▽ 精神病医生 □ “优秀企业教练”素质模型评测 □ 企业教练十大原则 □ 四种教练能力 <ul style="list-style-type: none"> ▽ 聆听 ▽ 发问 ▽ 区分 ▽ 回应 □ 三大智慧中心带来的教练挑战 □ 变革战略方程式 (D × V × P > R = C) 	<p>1、讲授法、学员体验</p> <p>2、素质模型评估，分型号讨论，导师点评</p> <p>3、走向合一的三大智慧中心步态训练，大组分享，导师点评</p> <p>4、行动学习：计算变革发生的可能性练习</p>	<p>2.5 小时</p>
<p>七、给自己一份关爱</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ 大自然冥想减压 	<p>冥想训练，自我探索 脑心腹</p>	<p>0.5 小时</p>
<p>八、脑教练</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ “上色”练习 □ “声音镜像”一对一教练练习 □ 平衡轮练习 □ 目标动机一对一提问练习 □ 一对一教练挑战脑中心练习 	<p>1、“上色”练习，大组分享，导师点评</p> <p>2、“声音镜像”一对一教练练习，大组分享，导师点评</p> <p>3、讲授法、学员体验</p> <p>4、行动学习：平衡</p>	<p>3 小时</p>

		轮练习 5、目标动机一对一提问练习，大组分享，导师点评 6、“如果…会怎么样？”练习，一对一互为教练	
第三天 心教练和腹教练			
九、心教练	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 集体回顾昨天的内容 <input type="checkbox"/> “完美的心”练习 <input type="checkbox"/> “愿景”练习 <input type="checkbox"/> 开发计划制订 <input type="checkbox"/> 心理防御机制的三个组成部分 <ul style="list-style-type: none"> ▽ 理想模式 ▽ 心理防御机制 ▽ 逃避模式 <input type="checkbox"/> 心理防御机制分型号详解 <input type="checkbox"/> 一对一教练挑战心中心练习 	1、“完美的心”练习，大组分享，导师点评 2、“愿景”练习”，大组分享，导师点评 3、行动学习：独立制订开发计划，一对一互为教练 4、讲授法、学员体验 5、视频回放 6、挑战心理防御机制练习，一对一互为教练	3 小时
十、给自己一份关爱	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大自然冥想减压 	冥想训练，自我探索 脑心腹	0.5 小时
十一、腹教练	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 清理性呼吸练习 <input type="checkbox"/> 抗焦虑呼吸练习 <input type="checkbox"/> 辨识阻力练习 <input type="checkbox"/> “举手向天法”练习 <input type="checkbox"/> “更大空间”练习 <input type="checkbox"/> 不同性格教练效果提升的关键 <input type="checkbox"/> 三天内容总结，提供参考 	1、清理性呼吸练习，大组分享，导师点评 2、抗焦虑呼吸练习，大组分享，导师点评 3、行动学习：辨识	2.5 小时

	<p>资料</p> <p>□ Q & A</p>	<p>阻力练习，一对一互 为教练</p> <p>4、“举手向天法”，大 组分享，导师点评</p> <p>5、“更大空间”练习， 大组分享，导师点评</p> <p>6、互动问答</p>	
--	------------------------------	---	--

温馨提示：

1. 导师会根据现场情况对课程做出调整，有可能出现与课程大纲有差别的情况；
2. 为保证培训效果，在学员练习投入的情况，导师可能会根据现场情况延迟下课。

项目作业和现场教练辅导

- 1、“优秀企业教练”素质模型评测：领导力素质模型评测，同时按照型号讨论展开，导师点评，大家会有在教练方面的惊喜发现。
- 1、走向合一的三大智慧中心步态训练：学员从走路模仿，直接体验三大智慧中心对我们的影响、限制，和突破的方法，拓展对他人的理解。
- 2、行动学习 1：计算变革发生的可能性练习：学员对自身相关的变革，进行总的评估，去计算变革发生的可能性。
- 3、“上色”练习：学员通过冥想，直接感受颜色通过自己身体的感觉。
- 2、“声音镜像”一对一教练练习：学员互为一对一教练，直接体验声音对教练效果的影响，从而改善倾听能力。
- 3、行动学习 2：平衡轮练习：学员根据示例，画出自己的平衡轮，同时互相交流学习。
- 4、目标动机一对一提问练习：学员参照操作手册，针对对方型号，学习、练习目标动机探索的发问技巧，同时帮助对方聚焦最重要的三个目标。
- 5、一对一教练挑战脑中心练习：学员互为教练，在上一个练习的基础上，挑战对方的脑中心主题，进一步帮助对方厘清。
- 6、“完美的心”练习：学员通过冥想，直接体验心的感觉。
- 7、“愿景”练习：学员通过冥想，直接体验愿景的巨大价值，大家会感受到分享越来越热烈，正能量充满了全场。

- 8、行动学习 3：开发计划制订：学员根据 SMART 原则，现场制订下一步的开发计划，然后一对一互为教练，讨论完善。
- 9、一对一教练挑战心中心练习：学员互为教练，挑战对方的心中心主题，进一步帮助对方厘清。
- 10、行动学习：辨识阻力练习：学员现场辨识阻力和解决方案，然后互为教练，帮助行动扫清障碍。
- 11、训练现场教练辅导：导师根据现场发生的点点滴滴，随时因人而异的教练辅导，让更多的学员从中获益。