

《基于行动学习的引爆团队正能量》大纲

课程背景：

心态是人情绪和意志的控制塔，心态决定了行为的方向和质量。《改变态度，改变人生》一书作者查尔斯·史温道尔（Charles Swindoll）说：「态度比你的过去、教育、金钱、环境……还来得重要。态度比你的外表、天赋或技能更重要，可以建立或毁灭一家公司。」

科学早已揭示出，宇宙间万物的本质是能量。这里将为您透露一个更大的秘密：美国著名心理学教授大卫·霍金斯花了 30 多年研究发现人的情绪、思想、意识状态都是有能量层级的。

《基于行动学习的引爆团队正能量》将详细介绍不同的能量级对我们的工作、生活、健康、人生有着怎样的意义和影响。简单、易行、有效的 11 大方法将引爆内在无限的正能量，创造幸福圆满人生。

课程收益：

- 了解人情绪、思想、心态的能量层级以及对人生的深远影响；
- 通过职业人与打工者的能量对比，清晰职业人应有的正能量；
- 学习并掌握引爆正能量的 11 大方法；
- 通过满足个人的六大需求在企业找到归宿感、成就感；
- 通过头脑风暴、智慧连接，产出引爆团队正能量，创造骄人业绩的行动方案。

培训对象：全员

人数要求：20-40 人

培训时间：2 天

培训形式：讲授、小组研讨、视频教学、游戏、行动学习/促动技术

场地要求：空间足够大，桌椅可以移动、有可供张贴海报的墙面

课程大纲：

第一讲：态度决定你的一切

- 1、 有关心态的四个小故事
- 2、 拿破仑·希尔谈心态
- 3、 何谓正能量

第二讲：心态的正能量与心态的负能量

- 1、 心态的正能量：勇气、淡定、主动、宽容、明智、慈爱、喜悦、祥和、开悟
 - (1) 德雷莎修女简介
 - (2) 视频：《水知道答案》正能量对水的影响
 - (3) 积极心态树
- 2、 心态的负能量：傲慢、愤怒、欲望、恐惧、悲伤、冷漠、罪恶、羞愧
 - (1) 视频：《水知道答案》负能量对水的影响

(2) 消极心态树

3、 职业人 VS 打工者

4、 小组练习：转化职场负能量

第三讲：如何提升个人的能量级

1、 所有存在的万事万物都是有能量级的

2、 高能量级的力量

4、 测试：正能量测试

5、 如何提升个人的能量级

第四讲：引爆正能量的 11 大方法

1、 终极探索：我是谁？

2、 凡事正面思考，问好的问题

3、 转化事情的定义

4、 动作创造情绪

5、 音乐疗法

6、 参加培训班，学习经典课程、书籍

7、 选择适合自己的运动方式

8、 和积极乐观、具有正能量的人交朋友

9、 荷欧波诺波诺（夏威夷传统疗法）

10、 找到自己的人生贵人和人生导师

11、 修炼口头禅

课后作业：爱的表达

团体分享：爱的表达

第五讲：如何在工作中找到归宿感？

1、 小组讨论：企业最想要的是什么？员工最想要的是什么？

2、 员工为什么缺乏归宿感？

(1) 游戏：站三角

(2) 小组分享：最近三个月我最有成就感的一件事

3、 如何在公司满足安全感？

(1) 游戏：大树与松鼠

4、 如何在公司满足刺激感？

(1) 游戏：创造一只怪兽

5、 如何在公司满足重要感？

6、 如何在公司满足成长感？

7、 如何在公司满足贡献感？

8、 如何在公司满足被爱感？

第六讲：团队共创：如何引爆团队正能量，创造骄人业绩？

1、 聚焦问题：清晰问题，明确背景

2、 头脑风暴：经验分享，连接智慧

3、 分类排列：发掘新的洞察力/见解

4、 提取中心词：促动一个共识

5、 图示化赋予含义：确认决议

第七讲：总结回顾

1、 运用 ORID 聚焦式会话法对两天内容进行回顾、总结