

教练技术

---生命觉醒课程

培训导师：刘晨波

【课程背景】

上世纪七十年代初，美国的一位议员在日本考察了两个月后说过这样一段话：“在资源是从地球里开发出来的时代，我们是发达国家；在资源是从头脑里开发出来的时代，我们只能算发展中国家。”人类在经历了农业和工业时代后，已跨入信息时代。在人类历史上没有任何一个时代像今天这样重视人力资源的开发、培养和利用。

教练技术人本素质管理课程是在这样一个时代背景下诞生的，整套课程是在互动的情境中进行体验式学习，参训者在教练营造的情境中，通过参与一系列精心设计的理论学习和游戏练习中相互交流。

课程俨如一个多功能的工具。它是一个目标探测仪，让您测定准确的目标；它犹如一面镜子，令您发现自己的盲点；它也似指南针，令您明晰自己的方向；它更是催化剂，促使您开发一切可能性并采取有效行动。

【课程收益】

- * 拓展自己的信念，发现更多的可能性
- * 发现自己的优势和盲点
- * 生命动力得到突破性开发
- * 自主、自动精神得到突破性提升
- * 人际关系得到质的改善
- * 拥有无穷的创造力量
- * 打开封闭的心门，对未来充满信心
- * 时时体味到自己生命的能量与激情

【课程特色与价值】

- 一个关于“您自己”的课程。
- 一次让您生命蜕变的良机。
- 体验式学习——带给您“心”的投入及“心”的体验。
- 知行合一——100%的承诺和行动。

- 透视人性的优点与盲点，发挥亲和力，拓展人际关系。
- 令参与者从优秀到卓越，让生命品质更完美和谐！
- 一个令人终生难忘的智慧之旅！
- 建立协作与信赖，培育积极正向的人际文化。
- 改善并营造坦诚、开放、互动的沟通氛围。
- 提升员工的责任心，达成经营目标。
- 推广企业教练文化，完善企业内部造血系统。
- 解除限制性信念、行为模式，激发内在动力源泉。
- 实现自我价值，强化员工个体及团队追求卓越的信念。
- 培养员工信守承诺、勇于负责、聆听、自我激励与迎接挑战的正向态度。

【培训大纲】

【三天两夜课程框架，可根据要求做适当取舍】

第一天

7：30----8：30 早餐

8：30-----12：00 训练主题：**拓展信念——打破无形的束缚枷锁。**

1、教练技术培训特点：过程的趣味性和思考的严肃性

2、教练的三个作用：镜子、指南针和催化剂

3、教练技术培训的要求（五句箴言）：

(1)、悟：用心。拓展信念，迁善心态。

(2)、参与：体验从参与互动中获得。让做你就做，别问为什么，手到心也到，一定有收获。

(3)、清空杯：不管你现在身居何位、也不论你当下财富几何，你仍然有无限的上升空间。空杯心态才能让你最大限度地成长。

(4)、全力以赴：做到认真、快速、坚守承诺。

(5)、反正死不了：主动打破舒适空间。合理的要求是训练，不合理的要求是磨练。

4、分组：各组成员自我介绍，选队长、设计队徽、编写队训。

5、各组上台分享、讲解。重新选队长。

12：00----13：30 午餐、休息

13：30----18：00 训练主题：**卓越起步——认识人性，认识自己。** 人际

必备技能：认识人的本性、个性。

知己——扬长避短；

知彼——了解他人性格，便于用不同方式相处。

增进理解，更加宽容。

18：00----19：30 晚餐、休息

19：30----21：00

训练主题：二人对话——支持、反对；关爱、冷漠。

改变：人生不变的主题。

爱之溯源——找到爱的起点，体验爱的力量（分享总结）

知恩、感恩的人生让你快乐。感恩不仅是美德，更是智慧。爱——从爱自己的父母开始。爱需要表达，爱需要行动。爱是责任，责任源于爱。

第二天

7：30----8：30 早餐

8：30-----12：00 训练主题：**领袖风采——光环和荣耀背后的责任和担**

当。直面竞争，勇于承担责任。

12 : 00----13 : 30 午餐、休息

13 : 30----18 : 00 训练主题：**决不放弃——人生没有失败，只是尚未成功。**

18 : 00----19 : 30 晚餐、休息

19 : 30----21 : 00 训练主题：**红黑之争——职场无处不博弈，良性妥协得双赢（分享总结）** 学生时代及未来的职场生涯乃至人生都是一场输赢的博弈，如何更人性化的赢取成功的生活。如何让自己的成功更具社会意义。让亲人家庭因有我而更心安快乐，让企业社会因有我而更进步和谐。放大格局、开阔视野，走出自以为是的状态。

第三天

7 : 30----8 : 30 早餐

8 : 30-----12 : 00 训练主题：**没有借口——每个人必须为自己的人生负全责。**

12 : 00----13 : 30 午餐、休息

13 : 30----18 : 00 训练主题：**巅峰相会——生命是一场能量释放的游戏，用全部热情和能量去赢得尊严和荣耀！**

18 : 00---18 : 30 总结

备选训练：人生旅途——冷眼看前程，热情迈大步。

驱赶心魔——所有的行为障碍均来自心理障碍

这是三天两夜课程中要完成的主要活动（如果培训压缩到两天一夜，

要做适当调整。晚上课时需适当延长），活动和训练的顺序要根据具体情况而定。教练式训练课程的主要特点是必须要根据现场的情况来确定活动顺序、活动时间以及每次活动完成后学员的感悟分享把握。所以培训老师的临场经验、灵活设景和现场抓悟能力非常关键。三天两夜中设计两场情绪由高峰向低谷跌宕的过程，使参训学员获得由内明心见性的感觉，在外脱胎换骨的改变。让参训者获得持久的成长动力，增强整个团队的凝聚力。