

【团队建设之积极与高效执行的团队】

讲师：韩丽

✚ 培训目标

对个人：

- ◆ 掌握在职场中保持快乐的秘笈；
- ◆ 了解认识压力及其来源，学会管控工作压力；
- ◆ 面对职场打击、挫折时的应对策略与方法；

对企业：

- ◆ 增强团队凝聚力
- ◆ 掌握有效运行高绩效团队的方法和技巧
- ◆ 增强团队合作的默契度。
- ◆ 进一步改善学员自身执行意识，传授高执行工具
- ◆ 强化团队执行力，现场演练打破“部门墙”

✚ 培训课时：12 小时/2 天

✚ 培训技术：

现场演练、理论讲解、案例分析、故事启发、视频赏析

✚ 培训大纲

◆ 第一部分：心灵地图：打造快乐积极的我

一、来到快乐工厂

1. 快乐的概念，如何建立积极情绪
2. 如何创造职场快乐
3. 快乐是可以传递的

二、走进能量库

- 打破固有思维
- 山不过来，我就过去
- 自我和谐的快乐源泉

三、翻越压力山

- 寻找身边的压力（工作、自身和生活）
- 认识压力的本质，压力与情绪的关系
- 压力的生理、心理、社会表现
- 压力的来源
- 压力的类型
- 压力与效率的关系
- 消除或减弱压力源的方法与演练

四、挑战挫折谷

- 人生难免跌入挫折谷，我们该如何应对。
- 面对挫折的六类表现
- 认识莱斯特

□ 走出挫折——行动四部曲

◆ 第二部分；彼此性格了解，认同对方

一、**MBTI 性格类型解析**：了解自己并学会判断周围学员的内外向性格

1. 交往取向分为：内向、外向性格
2. 两类人的外显特征及原因；
3. 如何赢得内、外向性格客户的好感
4. 沟通的给力秘诀

二：**接受信息模式** 学会如何说对方才会听

1. 接受信息模式分为：知觉型和直觉型；
2. 如何判断两类人
3. 与两种类型人沟通的方法和沟通秘诀

三：**决策风格了解对方做决定的风格，掌握对策**

1. 决策风格分为：思考型与情感型
2. 如何判断对方的决策风格
3. 推进两类人做决定的方法与给力秘诀

四：**生活方式了解对方生活、从进入对方视野到走入对方内心世界**

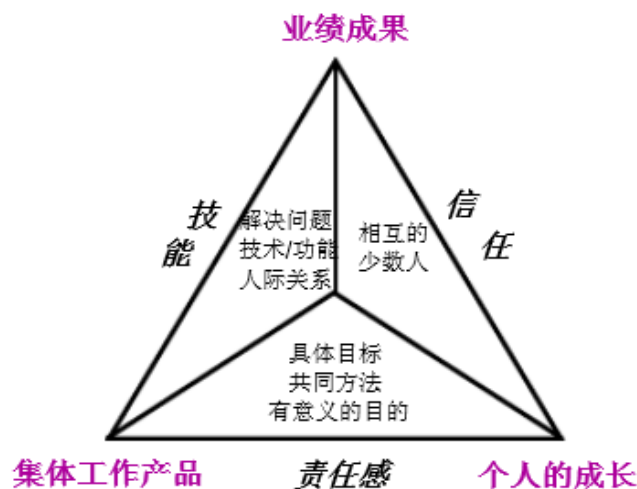
1. 生活方式分为：计划型与弹性型
2. 制定沟通策略、掌握沟通秘籍

◆ 第三部分：团队地图：打造与组建积极团队

一、你不是一个人在战斗：团队与团队建设

1. 认识团队

- 团队与群体的区别
- 团队基本要素三角型



- 团队行为曲线
- 2. 高绩效团队成员与内部沟通
 - 高效团队至少需要三种不同技能类型的成员：
 - 具有技术专长的人、
 - 具有决策和发现、解决问题技能的人
 - 具有较强人际关系的人
 - 团队成员的关系如何协调
- 3. 高绩效团队的特征
 - 明确共同的目标与愿景——众志成城
 - 企业价值观与个人行为规范——统一
 - 高效的沟通与信任—— $1+1>2$
 - 明确分工、承担责任
 - 制度完善、合理激励

二、打造超强凝聚力

1. 解读凝聚力的意义
 - 团队合作中的“木桶原理”
 - 团队协作创造奇迹：蚂蚁军团
2. 打造团队凝聚力
 - 创建开放文化和分享平台
 - 组织各种文体活动和业余兴趣小组
 - 出版企业内部刊物
 - 发挥网络平台的力量

三、指引团队成功的灯塔：共同愿景

- 什么是愿景？
- 愿景的特点
- 团队靠什么来凝聚人心？
 - 软实力：企业愿景与核心价值观
 - 硬指标：团队制定切实可行的目标
- 设计共同愿景的三步

四、团队前进的导航仪：目标管理

- 互动：什么是团队目标
- 对个人与企业的作用
 - 崔西定律：任何工作的困难度与其执行步骤的数目平方成正比。
- 目标管理流程
- 目标设定技巧
 - 互动：制定自己小组的团队目标
 - 三有原则：有时间、有价值、可考核
- 如何进行目标分解
 - 员工认为目标太高怎么办？
- 如何进行绩效管理
 - 4 轮驱动

五、团队前进的加速器：激励

- 为什么团队成员总是抱怨

- 激励的效能：绩效=能力*激励
- 激励的四原则:公平原则、系统原则、时机原则、清晰原则
- 有效激励与辅导下属的八种方式：物质激励、精神激励、言语激励、事件激励、人性化激励、竞争激励、目标激励、惩罚激励

六、 团队前进的润滑剂：高效沟通

- 沟通的三大要素；
 - 要素1 一定要有一个明确的目标
 - 要素2 达成共同的协议
 - 要素3 沟通是传递：信息、思想和情感
- 沟通的两种方式：语言沟通、非语言沟通
- 与上下级沟通的策略
 - 向上沟通，请领导多做选择题
 - 平级沟通，勤于思考善于交流
 - 有效沟通，化解下属间内耗矛盾
- 沟通冲突处理

七、 打造卓越团队训练