

管理赋能系列

# 团队共振™

## 团队情商与凝聚力建设【工作坊】

### 目标：

- 发现自己的人格特征与行为态度的联系，识别并接纳个体之间的差异；
- 提高同理他人与有效沟通的能力，掌握团队内冲突的避免或解决办法；
- 反思个体成就与团队愿景之间的关系，为达成团队目标树立团队意识；
- 通过发展团队的整体情商水平，从而增强团队凝聚力、实现团队共振。

**对象：**同一团队（机构/网点/门店/部门）的所有成员，各团队的管理者

**人数：**30 人以内（最多分 5 组，鱼骨式）

**时间：**2 天（每天 6 小时，共 12 小时）

**形式：**体验式工作坊（活动体验+发表分享+问题反思+理论提炼+工作应用）



## 课程大纲：

时间	主题	内容
180 分钟	Lesson #1 <b>管理团队情绪</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>体验活动</b>：团队组建</li><li>○ 游戏复盘#1：分享与讨论</li><li>○ 团队分析：团队特征与个体差异</li><li>○ 冰山模型：个体差异与团队内冲突</li><li>○ 提升团队情商化解团队内冲突</li></ul>
180 分钟	Lesson #2 <b>认同团队愿景</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>情境模拟</b>：穿越险境</li><li>○ 游戏复盘#2：分享与讨论</li><li>○ 讨论：价值观引发的态度差异</li><li>○ 态度转变的三阶段：顺从、同化、内化</li><li>○ 海德 POX 理论：认同带来态度转变</li></ul>
180 分钟	Lesson #3 <b>接纳团队差异</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>情境模拟</b>：登山任务与团队角色分配</li><li>○ 游戏复盘#3：分享与讨论</li><li>○ DISC 行为风格测评</li><li>○ 团队风格与团队成员沟通模式</li><li>○ 理解不同风格背后的心理需求</li><li>○ 理解不同风格在冲突中的特点</li><li>○ 发展知己解彼的同理心沟通能力</li></ul>
160 分钟	Lesson #4 <b>支持团队发展</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>情境模拟</b>：谁可生还</li><li>○ 游戏复盘#4：分享与讨论</li><li>○ 运用正向人性观面对他人不足</li><li>○ 发现每个人在团队内的价值</li><li>○ 练习：传递水杯</li><li>○ 从理解到支持的团队关系发展</li></ul>
20 分钟	<b>复盘与行动</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 课程知识要点复盘与测试</li><li>○ 学员提问与分享、学习资源推荐</li><li>○ 课后行动计划、刻意练习任务</li></ul>