



凝聚——成就高效团队

高效工作训练营（室内拓展）

【课程特色】

关于**体验式学习课程**包括三天的课程：导师授课、体验式活动和学员分享，它是在体验式学习的基础上进行。

体验式学习并不是革命性的理论，而是一种自然学习的方法。就如你学会如何走路、说话、使用筷子、学会游泳、骑自行车的方法。在你生命的前五至十年正是透过此种学习方式学到了各类知识和技能——专家认为这种方式的学习占了一生所学的 90%。体验式学习是人类学习最有效的方法之一。没有体验的学习就如同无水源之池塘。

体验式学习是一个探索的过程，是一个透过肢体、情感和理智层次参与而在直接感知中学习的过程。是个体与环境之间不断的交互作用的过程。在探索的过程中并没有人人适用的答案，而学习者会在体验中提升自我觉察与认知能力。它是以人为主的学习而不是把焦点放在人之外的事物上。

在体验式学习中，我们会发现所有探究的终点都会通向我们最初的起点……

培训技术：体验式训练、教练技术、小组讨论、学员分享、教练引导等形式

【课程价值】

课程通过体验活动训练，教练引导，塑造受训学员心智模式的改变以及对企业的忠诚度、热情度，对同事的支持与理解，使参训人员体验到欣赏、信任、激情、付出、负责任、承诺、共赢、感召、可能性等九大心态和信念在企业团队中是如何发挥巨大力量的，从而令到参训员工从被动变主动，从封闭到开放，有效的发挥员工的主观能动性从而为企业创造最大的效益，课程通过各种体验活动，从而到达学员自发提升动力，强调自我认识、自我醒觉、自我定位，认识到我就是一切的根源，调动学员的自我生发激情。具体将从以下方面得到收获：

团队意识十大要素进行强化训练：

- ☆ 心智模式 ☆ 共同的价值观 ☆ 责任感 ☆ 激情 ☆ 感恩
- ☆ 潜能开发 ☆ 信任 ☆ 沟通 ☆ 执行力 ☆ 领导力
- ◆ 卸下心理背负的所有包袱，轻装上阵，重新出发；
- ◆ 突破个人思维局限，发现盲点、认清自我，潜能得以开发；
- ◆ 完善心智模式，建立积极的思维方式与行为习惯；
- ◆ 改变对周围人和事物的看法，抱着欣赏、感恩、包容和理解的态度；
- ◆ 自我情绪管理能力提升，使自己时常保持快乐的心情；

- ◆ 极大地提高个人责任感，勇于负责、追求自我成长；
- ◆ 自我价值提升，使自己更积极主动、更自发自觉、保持最佳状态；
- ◆ 走出成员关系困扰，减少争论和摩擦，促进亲密关系；
- ◆ 创造能力迸发，解决问题能力提升；
- ◆ 降低员工流动率，改善整体表现，团队凝聚力提高，企业绩效得以提升；
- ◆ 个人领导力、感召力、影响力得到突破性提升；
- ◆ 沟通能力提高，人际关系得到质的改善，工作、生活更快乐；
- ◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果。

【课程长度】

◆三天

【课程大纲】

第一天 上午 09 : 00-12 : 00

第一模块 我是一切的根源 (心智模式)

- ◆ 体验式培训和传统式培训的区别
- ◆ 三脑思维
- ◆ 认识我们自己

体验训练：五秒人生

第二模块 认识自我 融入团队

- ◆ 团队和团队精神
- ◆ 团队角色
- ◆ DISC 性格分析
- ◆ 个人与团队角色

体验活动 (破冰 分组 团建 结死党)

时 间：30 分钟

音 乐：《飞得更高》、《真心英雄》

场 地：标准

道 具：A1 大白纸、彩色笔、即时贴

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

【宣誓起航】：参加团队训练，须先过此第一关。宣誓、承诺立志通过各项考验！

【破冰训练—建立家庭】选族长、绘蓝图、唱欢歌、朗家训。

项目目的：

- 1、着重帮助参训学员培养自信心、突破心理障碍和极限、充分挖掘潜能、对自己重新进行全面认识，同时培养个人勇于面对挑战和开拓进取的精神；
- 2、建立团队，共绘蓝图，并表达团队愿景。
- 3、浓缩众人智慧，展示团队风采。提高参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。

体验训练：团队建塔

项目介绍：用报纸、胶带建一座又高又漂亮又稳定的塔。

项目目的：团队协作、集思广益，团队创新。

第一天 下午 14 : 00-17 : 00

第三模块 信任--一切价值的基础

核心理念：

从“我”开始，建立信任。他们对人的信任起点是 100%，放弃控制，完全信任。

本节内容：

1. 信任是什么？
2. 为什么说信任是关于自己的？
3. 为什么人们习惯于将信任的决定权交给别人？
4. 为什么人们总是把受骗的原因推到被信任者的身上？

体验训练：《信任行》《心有灵犀》

时 间：30+30 分钟

音 乐：《奉献》、《神秘花园 2》、《信任》等

场 地：标准

道 具：眼罩

灯 光：微暗

温 度：室温微冷

活动形式：全员参与互动

项目性质：团队合作/双人配合

任务：团队成员两两一组，先握手一次后，戴上眼罩，在规定时间内进行三轮握手，找到和你第一次握手的伙伴。

项目规则：

- 1、整个过程中，所有队员不允许讲话、不允许摘下眼罩；
- 2、除了握手意外队员之间不允许有其他的身體接触。

项目目的：

- 1、增强队员间的相互信任和理解，这是构建团队的基础
- 2、克服心理障碍，增强自信心、战胜恐惧
- 3、学习换位思考
- 4、通过身體接触打破大家之间的隔膜，在组织中建立平等的人际关系
- 5、增强团队的凝聚力

第四模块 沟通与跨部门沟通

核心理念：

- 掌握自己的沟通现状，了解沟通过程模式及沟通的障碍；
- 深入理解不同部门的紧密配合在企业竞争中的重要性，学会与不同部门成员是发展合作关系而不是竞争关系；
- 分析跨部门沟通的主要障碍、困难、冲突起源及根本原因；
- 了解企业内部跨部门沟通协作的不败法则，掌握成功沟通的必备技巧；
- 学习有效处理部门间冲突的技巧，透过理解与服务达到双赢，从而全面提升企业工作绩效。

体验活动：七巧板

项目介绍：一个团队分成几个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，完成一系列规定的拼图任务。

分享内容：

- 1、培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法。
- 2、强调团队的信息与资源共享，通过加强资源的合理配置来提高整体价值。
- 3、体会团队之间加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环。

- 4、培养市场开拓意识，更新产品创新观念。
- 5、培养学员科学系统的思维方式，增强全局观念。
- 6、体会不同的领导风格对于团队完成任务的影响和重要作用。

第五模块 突破限制（没有不可能）

潜能激发七步法

- 1、痴心妄想 敢于设想；
- 2、画饼充饥 远大目标；
- 3、活在当下 步步为营；
- 4、打破束缚 学会放下；
- 5、自我暗示 不断加持；
- 6、积极心态 不断转换；
- 7、自主加压 动力转化。

体验训练：《突破》

项目目的：

1. 如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。
2. 如何找出正确办法来处理中出现的问题？
3. 把你认为不可能的变成可能。

第二天 上午 09 : 00-12 : 00

第六模块 使命与责任（领袖的风采）

核心理念：

责任就是对自己使命的忠诚和信守,责任就是对自己工作的出色完成,责任就是忘我的坚守,来自于对集体的珍惜和热爱,来自于对集体每个成员的负责,来自于对自我的一种认定,来自于生命对自身不断超越的渴求——责任是人性的升华

- 1.责任胜于能力，责任造就魅力
- 2.有魅力才有吸引力，有吸引力才能有成就！

本节内容：

1. 责任者与受害者？
2. 为什么说负责任是一种心态？它的内涵是什么？
3. 推卸责任等于将自己定位为外力决定下的牺牲者。
4. 负责人与负责任的区别是什么？
5. 不能拿别人的错误来惩罚自己的人生

体验训练：领袖的风采

- 1、活动导引 简单事情重复做
- 2、团队建设 分为男女相当的、人数相等的两队
- 3、竞选领袖
- 4、领袖誓诺
- 5、报数比赛
- 6、接受惩罚领袖公众承诺在团队面临挫折、困难、甚至失败负 100%责任
- 7、领袖分享

第七模块 心智模式—竞合关系

核心理念：

共赢是一种心态，共赢是一种取向，有一方先主动伸出共赢的橄榄枝，大家才有可能走向

执手合作。所以说，心中有气度的领导者，才会有共赢的心态；以尊重为出发点的领导者，才可能实现共赢；对外在环境和他人的体谅，则是共赢的表现方式。

本节内容：

1. 共赢是什么？
2. 企业内外环境的转变要求领导者必须心态共赢、策略共赢。
3. 共赢是将各种力量结合起来，将阻力也融合为合力，大家从中受益。
4. 共赢的心态必然有体谅的表现，共赢的心态是为了“做大蛋糕”的共同追求。

体验活动：《红黑大战》

时 间：90 分钟

场 地：标准

道 具：椅子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

课程目标：

- 1、学习老板的思维、观念与意识；
- 2、培养主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法；
- 3、强调共赢心态转换，理解助人者自乐，接受价值交换心理；
- 4、合理处理竞争关系，实现良性循环；
- 5、培养市场开拓意识。

下午 14 : 00-17 : 00

第八模块 赢在执行——打造团队执行力

核心理念：

- ◆再好的策略计划，没有执行，一切等于零！
- ◆执行的第一要素（服从！绝对的服从！没有服从就没有执行）
- ◆执行的四要素（绝对服从 不找借口 主动迅速 拿到成果）
- ◆不懂得服从的员工是没有前途的员工！
- ◆借口是成功的天敌！（找借口实际上就是推脱责任的表现）
- ◆拒绝借口是迈向成功的开始！
- ◆没有成果的执行没有意义（拿到成果，对结果负责）

体验训练：《数字传递》

时 间：60 分钟

场 地：户外

项目介绍：全体队员从头到位依次传递培训师给的一组数字，共进行六轮的传递，传递的过程中，不允许说话。

项目目标：

- ✓ 特殊条件下的沟通
- ✓ 协作能力
- ✓ 思路创新，复杂的事情简单化
- ✓ 提升参训人员的执行能力

第九模块 同创伟业 共绘蓝图（团队凝聚力）

核心理念：貌似不可能完成任务的前提，大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现。激起团队热情，感受团队力量。

体验训练：浣熊圈

时 间：40 分钟

音 乐：《感恩的心》、《众人划桨开大船》、《飞得更高》等

场 地：标准

道 具：绳子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

请所有的组员双脚站立，双手握着浣熊圈，两只脚的距离需与肩同宽。接着，全体人员拉紧浣熊圈呈现最大化的圆圈，坐在地面上，在双手握着浣熊圈的情形下，按照顺时针方向，像划船一样摇动起来，在貌似不可能完成任务的前提下，只要大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现，激起团队热情，感受团队力量。

感恩可以激发他人的激情，能够引发积极的团队氛围，可以形成企业的向心力。感恩可以使人焕发出自信，会心甘情愿地将爱的种子播种到他人的身上，感恩于是在人际链条上快速传播，团队的氛围因此而积极、融洽，士气必定高涨。

第十模块 感恩团队、感恩企业、感恩有你（学会感恩）

核心理念：

学会感恩，先学知恩，知父母养育恩，知企业爱抚恩，知师长教诲恩，知同事帮助恩。

“感恩”是一个优秀的品质。在中国的传统教育中，非常重视“恩”——“滴水之恩，当涌泉相报”。遗憾的是，这些年来我们对于感恩的教育开始变得薄弱，许多人已经被太多的所谓“现代”的理念所侵蚀。在行事和与人相处等问题上显得“突兀”和“以自我为中心”。感恩教育以体验式活动为载体，让学员从活动中体验感恩，并回归现实生活，从点滴做起，在生活中实践感恩。在培训过程中，我们做到“以理服人，以情感人，情理交融，感人心灵”，让学员在不知不觉中受到教育，使其知、情、意、行在情理交融中实现自我完善，最终回报父母、回报社会、回报企业，树立自身敢于承担的责任感。

体验训练：选择

时 间：60 分钟

音 乐：《感恩的心》、《神秘花园》、《珠光里妈妈》、《父亲》等

场 地：标准

道 具：无

灯 光：微暗-全暗

温 度：室温微冷

活动形式：催眠引导

主题名称：蓝丝带

目 的：祝福、鼓励、信心

适合对象：全员

时 间：20 分钟

音 乐：《祈祷》、《祝福》、《我的未来不是梦》《真心英雄》

场 地：标准

道 具：蓝丝带

助 教：

1、均匀站在学员面前；

- 2、单腿跪下给学员系蓝丝带
- 3、系完后给学员一个拥抱
- 4、全部系完后站成一个小圆圈，面向内圈

灯 光：微暗

温 度：室温

蓝丝带代表信任、支持、爱与感恩。感恩，互相感谢、互相鼓励、互相关怀、共创美好明天！

备注：

根据课程时长安排，参训企业培训需求、团队特点等大纲及培训项目会有所调整（调整临时增加或减少项目或项目时间），强调实用、落地。