



凝聚——成就高效团队

团队凝聚力及领导力体验式训练营

【课程特色】

关于**体验式学习**课程包括一天的课程：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。

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，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，提升个人执行力，从而达成组织目标。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；
- ◆ 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；
- ◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果。

【课程长度】

◆一天

【课程大纲】

第一模块 凝聚团队 自我认知

- ◆ 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

- ◆ 团队和团队精神
- ◆ 团队角色
- ◆ DISC 性格分析

体验活动（破冰 分组 团建 结死党）

时 间：30 分钟

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。

体验活动：《团队建塔》

第二模块 建立信任

体验活动：《心有灵犀》

时 间：60 分钟

场 地：标准

道 具：眼罩

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体接触。

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、通过身体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

第三模块 付出与创新

体验活动：《突破或急速 60 秒》

项目介绍：缚住双手，怎能解脱，貌似不可能，突破惯性思维，解决团队问题。

项目分享：

- 1、在受限制的情况下，怎样突破传统的思维方式来解决看似不可能解决的困难；

- 2、突破思维定式；
- 3、理解团队短板及木桶原理；
- 4、通过特定环境，增加队友间的相互沟通。

第四模块 心智模式—竞合关系（管理、领导力提升）

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。

第五模块 团队目标达成 同创共荣

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：60 分钟

音 乐：《众人划桨开大船》、《飞得更高》等

场 地：标准

道 具：绳子

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。

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。

