



## 突破——激情飞扬

### 正能量提升训练营

#### 【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，弘扬积极正能量。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 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》

道 具：A1 大白纸、彩色笔、即时贴

灯 光：全明

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。

## 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

#### **第四模块 活力四射、激情绽放（激情）**

**核心理念：**我们天生就相信自己的价值和重要性，只是后来要顾及别人的看法，要顾及面子，没有勇气拒绝别人的意志的灌输，不断地被世俗影响。我们经常在无形中被别人的意志左右而没有觉察，也更不愿意承认被他人左右。

**本节内容：**

1. 激情是怎么样来的？人怎样才可能有激情？
2. 激情的“因”“道”“术”是什么？
3. 三大时空分析，如何活在当下？
4. 激情能提高工作效率，引发内在动力
5. 激情可以打造狭路相逢勇者胜、逢敌必亮剑的团队精神

#### **体验活动：走秀（由A到B）**

时 间：30分钟

音 乐：《hi曲》、《的士高》

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

活动内容：从A点到B点，只用走这一种方式，体验激情

项目目的：

- 1、提升参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。
- 2、体会激情带来的无限潜力，发掘更多的可能性。

#### **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問題？
3. 把你认为不可能的变成可能。

### **第六模块 同创伟业 共绘蓝图（积极进取正能量）**

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：90 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。

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。