



突破——成就无限可能

心灵动力训练营

【课程特色】

关于**体验式学习课程**包括一天一晚的课程：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。它是以人为本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】

课程通过高强度体验活动训练，教练技术引导，塑造受训学员心智模式的改变以及对使参训人员体验到感恩，激情，超强抗压，自我潜能激发，梦想、承诺、共赢、感召、可能性等心态和信念，在推动销售人员的能动性、个人能量、激情和潜能为目标，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：

十大要素进行强化训练：

- ☆ 心智模式 ☆ 价值观 ☆ 责任感 ☆ 激情 ☆ 感恩
- ☆ 潜能开发 ☆ 自我生发 ☆ 个人能量 ☆ 拼搏意识 ☆ 突破
- ◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果。

【课程长度】

◆ 一天一晚

【课程大纲】

第一天 上午 09 : 00-12 : 00

第一模块 融冰 (心智模式改变) 组建团队

◆ 接受新的培训模式

◆ 三脑思维

◆ 自我探索

体验训练：五秒人生

组建团队

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—建立团队】选队长、绘蓝图、唱队歌。

项目目的：

- 1、建立团队，共绘蓝图，并表达团队愿景。
- 2、浓缩众人智慧，展示团队风采。
- 3、提高参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。

第二模块 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的问题？
3. 把你认为不可能的变成可能。

体验训练：《吞火》



下午 14 : 00-17 : 00

第三模块 欣赏与承诺

欣赏别人 成就自己 (学会赞美与欣赏)

核心理念：欣赏可以激发他人的激情，能够引发积极的氛围。

本节内容：

- 珍惜别人是欣赏别人的开始
- 欣赏之爱是广博的，不分彼此，不论丑恶
- 欣赏可以激发出他人内在的力量，收获别人的激情和投入
- 欣赏就像一个磁场，人只要走到磁场中，会因为“特点”而接纳对方，哪怕是很挑剔的人，也会对对方的不足视而不见。

体验活动：A、B 二人对话 (互相赞美)

时 间：40 分钟

音 乐：无

场 地：标准

道 具：白板 白板笔

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：A、B 二人对话

项目目的：让学员感受欣赏的重要性，学会欣赏别人。

第四模块 执行力与目标达成

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：传递数字

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

灯 光：全明

温 度：室温

第五模块 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：

- 责任者与受害者？
- 为什么说负责任是一种心态？它的内涵是什么？
- 推卸责任等于将自己定位为外力决定下的牺牲者。
- 负责人与负责的区别是什么？

- 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

晚上 18 : 00-21 : 00

第六模块 活力四射、激情绽放（激情）

本节内容：

1. 激情是怎么样来的？人怎样才可能有激情？
2. 激情能提高工作效率，引发内在动力

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

目的：体会激情带来的无限潜力，发掘更多的可能性。

第七模块 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：120 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

第八模块 蓝丝带 (爱与传承)

目 的：祝福、鼓励、信心

适合对象：全员

时 间：30 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

- 1、单腿跪下给学员系蓝丝带
- 2、系完后给学员一个拥抱

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。