



# 目 录

|                |   |
|----------------|---|
| 培训收益 .....     | 3 |
| 培训方式和技术 .....  | 3 |
| 课程设计思路及依据..... | 5 |
| 体验项目及时间节点..... | 6 |
| 体验式培训项目说明..... | 6 |

## 培训收益

- 促进团队融合，增强团队凝聚力，提高工作热情，塑造团队精神
- 挖掘自我潜能，提升抗压能力，树立积极心态和良好的心理素质
- 培养团队成员间的感情，提高团队间的默契程度
- 个人潜能开发与突破，提升工作激情
- 培养高效能习惯，强化执行能力
- 统一团队价值观，强化主人翁责任感
- 建立归属感，树立感恩心态，合作共赢

## 培训方式和技术应用

### 体验式学习如何帮助进行学习？

体验式学习正如她的名字所暗示的那样……**从体验中学习**她是一种以学员为中心的学习方式，使参与者能够管理和承担与其他人共同学习的责任。

**体验：**一个能够让团队充分参与并与培训目标相关的培训项目

发生了什么？  
*What happened?*

**发表：**分享感受和体会

为什么是这样？  
*Why?*

**反思：**讨论与培训目标有关的体验或感受的真正意义

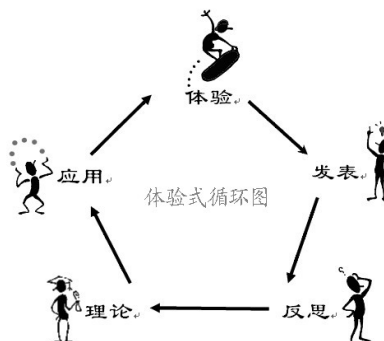
*Ask so what?*

**理论：**深层次地推理（将反思提升到“现实世界”的理论依据）

*Now what?*

**应用：**参与者确定如何应用从课程中的所学以及如何进行相关技能的练习

本次培训中应用项目体验及学员分享的模式，根据学员在培训项目过程中出现的问题，通过学员反思自己及团队在做项目的过程中出现的问题，进行分析，经过讨论最后解决的流程模式，达到最大化的培训效果。



## 体验项目及时间安排

| 时长 | 时间             | 项目      | 目的与效果                   |
|----|----------------|---------|-------------------------|
| 一天 | 上午 09:00-12:00 | 破冰、团建   | 形成热烈的团队氛围，树立团队观念，培养团队精神 |
|    |                | 心有灵犀    | 蒙眼握手，加强同事之间的信任并树立责任心    |
|    |                | 极速 60 秒 | 团队竞技、协作、配合、抗压能力提升       |
|    | 下午 14:00-17:00 | 激情走秀    | A-B 点徒步走秀，目标确定，方法总比困难多  |
|    |                | 浣熊圈     | 沟通、协作、计划、共同完成目标         |
|    |                | 领袖的风采   | 责任、感恩、心智模式改造            |

课程安排的体验项目供客户参考，具体执行可以根据客户要求进行调整。

## 体验式培训项目说明

### 一、破冰，组建团队

◆体验式培训和传统式培训的区别

◆五秒钟体验

#### 体验活动（破冰 分组 团建）

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。

### 二、信任是构建一切价值的基础

本节内容：

1. 为什么说信任是关于自己的？
2. 为什么人们习惯于将信任的决定权交给别人？
3. 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：《心有灵犀》

时 间：45 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

### 三、团队协作 目标与执行

**体验项目：极速 60 秒**

项目简介：在一个地带组成的绳圈中有放着一到三十张的数字信息卡片,每一个小队有六次进入收集数字信息的机会,在 60 秒的时间里面采集的数字按顺序交给[拓展训练](#)培训师确认,准确无误则胜出。

培训目的：

- 1、通过活动活跃团队的气氛，
- 2、促进团队的有效协作，并加深团队成员之间的沟通，
- 3、为了整个项目的最终完成，取得双赢的局面，懂得提升团队之间的领导核心和领导艺术。

### 四、活力四射、激情

1. 激情是怎样来的？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
3. 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）**

时 间：45 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。

## 五、团队目标达成

### 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

浣熊圈之同起同坐

开始时，请所有人以两手与肩同宽的距离握住浣熊圈，两脚站立的间距也是与肩同宽。接着请所有人轻轻的向后拉浣熊圈使浣熊圈拉紧成为一个漂亮的圆形。所有的学员慢慢的向后倾，整个团体要在这个过程中保持这个圆的平衡，让彼此可以很安全的向后倾。这是在整个活动的第一阶段，平静且保持平衡。第二阶段，请所有人继续握着浣熊圈，但是要他们膝盖弯曲，而且慢慢的坐下来，然后再慢慢的站起来直到完全站立，而且仍采后倾的位置。第三阶段是当指导员下令开始之后，团体中所有的人都要闭上眼睛，维持所有人的平衡并坐下再站起来两次。

浣熊圈之浪潮

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（为了平衡）。接着，请其中一个人在双手握着浣熊圈的情形下，弯曲膝盖坐下来。当他坐下来时，他右边的那个人（逆时针方向）开始向下坐。当所有在右手边的人都接连坐下来时，整个坐下的“浪潮”就开始席卷整个圈圈了。当这个坐下的浪潮到达第一个开始浪潮的人的正对面时，第一个坐下的人就开始站起来，而这个站立的浪潮开始向右传递。当整个团体都在进行动作时，一个平衡的浪潮就形成了，而组员在一个连接良好的潮流中可以伸展及运动他们的四肢。整个活动的目标就是要他们慢慢伸展而且在团体中保持某种平衡。

浣熊圈之众人划桨开大船

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。此项目气势磅礴，能够最大化激起团队热情，感受团队力量。

## 六、使命与责任

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. 人们为什么对责任敬而远之？
4. 推卸责任等于将自己定位为外力决定下的牺牲者
5. 负责人与负责的区别是什么？
6. 不能拿别人的错误来惩罚自己的人生

### 体验活动：领袖的风采

适合对象：全员

时 间：60~120 分钟

灯 光：微暗

温 度：室温

活动规则：

1. 报数比赛规则：a. 男女队长只负责建设团队，不参加报数比赛 b. 队员报数：声音宏亮、清楚、准确 c. 不得抢报、错报、漏报 d. 对方比赛时必须肃静 e. 裁委会三队成绩出来后宣布的比赛结果为最终结果
2. 队长公众承诺在团队面临失败负 100% 责任，认赌服输，并带领团队鞠躬致歉。
3. 男女队长承担责任，接受俯卧撑的惩罚。

### 体验活动《蓝丝带》

主题名称：蓝丝带

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

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

流 程：

| 步骤      | 操作                             | 目的 | 准备 | 时间 |
|---------|--------------------------------|----|----|----|
|         | 所有人站成一个圆圈                      |    |    |    |
| 总结两天的收获 | 1、学员闭眼听总结<br>2、睁开眼睛，看着助教给他系蓝丝带 |    |    |    |

---

蓝丝带代表信任、支持、责任和爱。

蓝色丝带 心灵感恩 爱在点滴 互相拥抱，互相感谢 互相鼓励 互相关怀



## 六、

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（调整报刊临时增加或减少项目或项目时间），强调实用、落地。