

聚焦答案创造价值

课程背景：

焦点解决（SOLUTION FOCUS），也称为“聚焦答案”是一种解决问题的新范式，兴起于 20 世纪 80 年代，它以关注当事人能力和对未来的希望作为问题求解的基调，强调澄清未来、调动自身优势、前进一小步！因为凸显了“相互尊重的重要性”，“当事人主观能动性的价值”，“对话和发问的力量”，所以形成了一种以“积极正向、筑梦踏实”为独特魅力的沟通方式。

本课重点学习焦点解决在教练领域中的应用，提升个人和团队绩效。教练不是某一个专业的专利，教练是一门人人都可以也有必要掌握的对话艺术，而焦点解决教练更有它积极正向、简洁高效的优势。

课程收益：

- 掌握 SFBT 欣赏、赞美、重新建构要领；
- 促进团队心理资本提升、挖掘员工的热情与潜能；
- 掌握从探查问题的原因转换到探索解决方案上来。

课程形式：情境体验+问题研讨+角色扮演+工具演练

课程对象：企业各层级管理者

课程时间：3天（6小时/天）

咨询项目：4-5天（咨询式项目训练，实际天数依据客户需求定）

课程大纲：

第一模块：欣赏与赞美的技术，快速提升团队士气（3小时）

- 一、 自我觉察
- 二、 沟通模式对团队的影响
- 三、 员工性格特质与优势
- 四、 欣赏与赞美技术

练习：欣赏与赞美在工作或生活中的场景案例演练

第二模块：倾听反馈技术，发现资源、优势、能力与希望（3小时）

- 一、 为什么批评常常被当作耳旁风了？
- 二、 你给的建议总是正确，却总不能被执行？
- 三、 你要怎么说，员工才会听？
- 四、 在员工的沟通中，你要怎么听？
- 五、 在上级的批评指责中，你怎么听？

练习：不带评判的倾听，正向有效的反馈

第三模块：重新建构技术，用积极的视角看待问题（3小时）

一、企业问题故事构建，问题视角与积极视角的区别？

二、如何主持会议，如何使用建构技术？

三、工作汇报与总结发言，如何使用建构技术？

练习：从时间、空间、关系人等多角度正向建构

第四模块：绩效谈话技术，让员工成为自己的主人（3小时）

一、 绩效谈话工具模拟案例示范

二、 员工自动自发自我规划目标任务和工作改进路径

三、 如何追踪员工的工作计划（一小步）

练习：工作中目标与现状之间差距障碍解决

第五模块：提问技术代替命令与建议（3小时）

一、提问的力量体验游戏互动

二、目标问句引导直奔主题，不纠结于原因

三、例外问句引导心理韧性的发展

四、奇迹问句拉开希望的明灯

五、评量问句引导资源与优势挖掘一小步行动

六、关系问句引导看见资源和解决之道

练习：各种问句的综合应用

第六模块：SFBT 焦点解决的价值观与态度（3.5 小时）

- 一、 如何发展出对他人的尊重与好奇
- 二、 相信每个人都是自己问题的专家
- 三、 其它信念与价值观整体介绍与讨论
- 四、 管理者的自我成长与觉察、自我教练对话

练习：自我教练和团队教练应用案例

第七模块：习惯养成行动计划

- 一、 行动计划
- 二、 训练表单
- 三、 训后作业反馈