

《心动力●新征程》

——团队建设减压工作坊

方案一：

	活动	目的	具体形式、内容	时间
第一节 (80分钟)	破冰、暖场活动	建立相互信任的团队氛围	游戏：相似圈	15分钟
	幸福的秘密	介绍积极心理学关于幸福的最 新研究成果，为下面的活动进 行理论铺垫	讲授	15分钟
	人生平衡轮	找出自己实现平衡人生的阻 碍，设立目标、制定计划进行 完善	1、纸笔练习： 绘制自己的人生 平衡轮 2、分享：每人 分享自己的提升 计划	50分钟
茶歇（15分钟）				
第二节	心理减压操	放松身体，增强活力；	对颈椎、肩椎、	10分钟

(85 分钟)		释放心理压力，增加积极情绪。	胸椎、腰椎和腿部积累的压力进行舒缓	
	乔哈里窗	理论导入，说明“人际知觉训练”的目的意义	讲授	5 分钟
	人际知觉训练	清晰认识自我，了解别人眼中的自己，加深彼此的理解，熔炼团队，建立和谐的同事关系	分成 2 组 纸笔练习 组内分享 彼此反馈	70 分钟
午餐时间				
第三节 (80 分钟)	热身活动	通过活动把学员分成三组	活动：荷花开	10 分钟
	自我探索心理剧	探索自身性格的优势和劣势，增强自我认知，整合自我	分组进行心理剧表演 学员分享收获	70 分钟
茶歇 (15 分钟)				
晚上 (85 分钟)	分组活动	通过活动把学员分成二组	活动：荷花开	10 分钟

	沙盘游戏	探索自我，认识自我的优势与潜能，发现未知的自己，了解人与人的不同，从而有效和他人沟通，有效管理。	分两组进行团体沙盘体验	60分钟
	正念冥想	缓解疲劳，放松身体和心理	冥想活动	15分钟

沙盘游戏简介：

沙盘游戏治疗是一种以荣格心理学原理为基础，由多拉卡尔夫·发展创立的心理治疗方法。沙盘游戏是运用意象进行治疗的创造形式，"一种对身心生命能量的集中提炼";其特点是在沙盘的"自由与保护的空間"中，把沙子、水和沙具运用于意象的创建。沙盘中所表现的系列沙盘意象，营造出沙盘游戏者心灵深处意识和无意识之间的持续性对话，以及由此而激发的治愈过程和人格(灵性与自性化的)发展。



