

《互动性技能提升课程》

【课程背景】

天气越来越热，用电量越来越大。夏天雷雨天气也多，很多容易出现电路问题。

供电所的工作人员是面对群众的主力军，需要解决各种突发情况和疑难杂症。

很多时候，简单的工作因为复杂的群众需求就会变得难以实施，要有超强的应变能力才能处理好工作中的各种问题。

供电所工作人员不仅需要扎实的专业技术，沟通技术，情绪管理等技能也是非常重要的。这五次连续的团体课程可以让我们工作人员迅速掌握并且熟练运用这些技能。

【课程目标】

1. 掌握安抚群众的情绪的方法，以便工作进行
2. 深度了解自己，学会调动自己的能量
3. 运用良好的沟通技术，达到工作的目标
4. 学会自己心理调节，拥有良好的工作热情和积极性
5. 新员工树立良好的职业人的心态，做好从校园到职业的准备

【课程时间】

每期课程 3h，共 5 期课程

【课程人群】

供电所的工作人员

【课程特色】

以互动体验为主，从实际案例的工作出发，掌握实用技能

【课程大纲】

第一期 调整心态，工作其实很简单

第一章 寻找工作的难点

1. 每人一张便利贴，写下自己的工作中的困惑，分组贴墙
2. 把工作中的困惑分类整理

第二章 分组寻找解决办法

1. 把分好类的问题，分别交给每个组，讨论
2. 头脑风暴，找到最佳的解决办法
3. 情景演练，展示解决办法

第三章 能量归因——我们的能力强大

1. 总结每个小组的特点和每个人的贡献
2. 找到每个人的闪光点，建立自信心
3. 改变自我的信念

第二期 我在哪里??

第一章 我是谁?

1. 每人一张 a4 纸，写下 10 个我是谁
2. 每个人轮流介绍自己

第二章 别人的真的了解我吗?

1. 采访式交流，挖掘每个人的故事
2. 一对一的深情表达，说出自己感受

第三章 能量归因——每个人都是独特的英雄

1. 总结自己对自己新认知
2. 用身体感受自己的独特之处
3. 接纳自己，爱上自己

第三期 深度性合作

第一章 绘画

1. 每人一张 a4 纸，画画出房树人
2. 让别人在自己的画上画画

第二章 换位思考

1. 自己的画被别人画的时候的感受
2. 自己在别人画上画画的感觉

第三章 合作

1. 两人一组画画
2. 一个人在一张纸上随意画一笔，另一人把随笔完成一幅完整的作品
3. 交替重复 6 次
4. 把完成的作品串成一个故事，分享给所有人

第四章 能量归因——团队力量大

第四期 身体识人术

第一章：学会识别表情

1. 分组，看图片识别表情
2. 寻找最难识别的表情
3. 与表情相对应的情绪是什么

第二章 描述情绪词汇

1. 给情绪归类
2. 寻找不同类别的词语和诗句

第三章 情绪的身体表现

1. 疾病上情绪的表现
2. 各种痛症也是情绪的身体表现

第四章 能量归因——情绪中的宝藏

第五期 新员工的心理调适

第一章 我是独特的

1. 每个人做 mbti 的测验
2. 给出情景讨论，感受不同类型的区别

第二章 分析 mbti 的结果

1. 内倾和外倾的区别
2. 找到自己的主导能量

第三章 发掘天赋

1. 确认自己的优势
2. 在工作发掘发展优势
3. 平衡提升劣势

第四章 能量归因——我比想象中美好