



## 凝聚 欣赏 协作 共赢

### ——体验式培训课程

#### 【课程特色】

**体验式学习课程**，基于体验式活动、教练技术、导师引导和学员分享的基础上进行。

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。

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。

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】

课程通过体验活动训练，教练技术引导，塑造参训学员心智模式的改变，使参训人员体验到欣赏、信任、激情、付出、负责任、共赢、感恩、可能性等心态和信念在企业团队中是如何发挥巨大力量的，从而令到参训员工从被动变主动，从封闭到开放，有效的发挥员工的主观能动性从而为企业创造最大的效益，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：

团队意识十大要素进行强化训练：

- ☆ 心智模式 ☆ 共同的价值观 ☆ 责任意识 ☆ 激情 ☆ 感恩
- ☆ 潜能开发 ☆ 信任 ☆ 沟通 ☆ 执行力 ☆ 目标意识
- ◆ 卸下心理背负的所有包袱，轻装上阵，重新出发；
- ◆ 突破个人思维局限，发现盲点、认清自我，潜能得以开发；
- ◆ 完善心智模式，建立积极的思维方式与行为习惯；
- ◆ 改变对周围人和事物的看法，抱着欣赏、感恩、包容和理解的态度；

- ◆ 自我情绪管理能力提升，使自己时常保持快乐的心情；
- ◆ 极大地提高个人责任感，勇于负责、追求自我成长；
- ◆ 自我价值提升，使自己更积极主动、更自发自觉、保持最佳状态；
  
- ◆ 走出成员关系困扰，减少争论和摩擦，促进亲密关系；
- ◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果。

### 【课程长度】

◆一天

### 【课程大纲】

**上午 09 : 00-10 : 00**

#### **第一模块 破冰、团建**

- ◆ 激发投入热情、形成热烈氛围
- ◆ 展示团队风采、塑造团队精神

#### **体验活动（破冰 分组 团建 结死党）**

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。

**上午 10 : 00-11 : 30**

#### **第二模块 性格分析，角色测评——提升团队成员彼此了解**

#### **体验活动：团队建塔**

场 地：岛屿式布局

道 具：旧报纸八张、胶带一卷

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

项目介绍：用报纸、胶带建一座又高又漂亮又稳定的塔。

项目目的：团队协作、集思广益，团队创新。

分享知识点：

- 1、团队与个人的关系
- 2、团队成员性格分析
- 3、贝尔宾团队角色
- 4、如何融入团队做好团队协作

**上午 11 : 30-12 : 00**

### **第三模块 信任——构建一切价值的基础**

**核心理念：**

从“我”开始，建立信任。他们对人的信任起点是 100%，放弃控制，完全信任。

**本节内容：**

1. 信任是什么？
2. 为什么说信任是关于自己的？
3. 为什么人们习惯于将信任的决定权交给别人？
4. 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：30 分钟

音 乐：《奉献》、《神秘花园 2》、《信任》等

场 地：室内

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、增强学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、增强凝聚力

**下午 14 : 00-14 : 30**

### **第四模块 欣赏的力量**（学会赞美与欣赏）

核心理念：欣赏可以激发他人的激情，能够引发积极的团队氛围，可以形成企业的向心力。不可忽视的是欣赏的传递速度，当领导者经常用欣赏的眼光来对待下属，经常用欣赏的方式来领导企业，那么，被欣赏的人就会焕发出自信，

会心甘情愿地将欣赏的眼光播种到他人的身上，欣赏于是在人际链条上快速传播，团队的氛围因此而积极、融洽，企业的士气必定高涨。

本节内容：

- 珍惜别人是欣赏别人的开始
- 用欣赏视角调整对企业、领导的看法
- 欣赏可以让人人成为资源，求同存异，协同发展
- 欣赏可以激发出他人内在的力量，收获别人的激情和投入

**体验训练：A、B 二人对话（互相赞美）**

道 具：白板 白板笔

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。

**下午 14：30-16：00**

**第五模块 协作意识**

**体验活动：《团队七巧板》**

道 具：椅子、七巧板

活动形式：全员参与互动

项目性质：团队 PK+合作

项目介绍：一个团队分成几个小组，完成一系列规定的拼图任务。

分享内容：

- 1、培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法；
- 2、强调团队的信息与资源共享，通过加强资源的合理配置来提高整体价值；
- 3、体会团队之间加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环；
- 4、培养学员科学系统的思维方式，增强全局观念。

**下午 16：00-17：00**

**第六模块 心智模式——共赢心态**

**核心理念：**

共赢是一种心态，共赢是一种取向，有一方先主动伸出共赢的橄榄枝，大家才有可能走向执手合作。心中有气度的领袖者，才会有共赢的心态；以尊重为出发点的领袖，才可能实现共赢；对外在环境和他人的体谅，则是共赢的表现方式。

**本节内容：**

1. 共赢是什么？
2. 适应环境转变，领袖必须心态共赢、策略共赢。
3. 共赢是将各种力量结合起来，将阻力也融合为合力，大家从中受益。
4. 共赢的心态有体谅的表现，共赢的心态是为了“做大蛋糕”的共同追求。

**体验训练：《红黑大战》**

时 间：60 分钟

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

课程目标：

- 1、培养大局意识，改善做人的格局；
- 2、强调共赢心态转换，理解助人者自乐，接受价值交换心理；
- 3、合理处理竞争关系，实现良性循环；
- 4、培养勇于开拓的意识。