



凝聚亲情，才会有幸福的家庭；凝聚友谊，才会有温馨的集体；凝聚智力，才能实现人生理想；凝聚人才，才能铸造企业的辉煌！好的企业必然是一个凝聚人才的平台，企业人才的自发自觉凝聚，共同为企业缔造辉煌事业是每个企业所追求的。制度也好、机制也好、文化也好，怎么才能让企业人才自发自觉凝聚在企业旗帜之下是企业家关心和求索的问题，团队管理专家魏滨老师二十年的企业管理经验与实践，首创企业凝聚系统帮助企业凝聚人才做到管好人，用好人，真正实现自发自觉，人尽其才。
企业就是承载员工梦想的地方——魏滨

凝聚——成就高效团队

——体验式拓展课程

【课程特色】

本次体验式学习包括半天体验式活动、学员分享、讲师分享，它是在体验式学习的基础上进行。

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。没有体验的学习就如同无水源之池塘。

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。它是以人为主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、引导技术等形式

【课程收获】

- ◆ 自我情绪管理能力提升，使自己时常保持快乐的心情；
- ◆ 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；
- ◆ 创造能力迸发，解决问题能力提升；
- ◆ 沟通能力提高，人际关系得到质的改善，工作、生活更快乐。

【课程长度】

◆ 半天

【课程大纲】

第一模块 认识自我 发现自我

- ◆ 团队和团队精神
- ◆ 塔克曼团队发展阶段
- ◆ DISC 性格分析
- ◆ 贝尔宾团队角色
- ◆ 个人与团队关系

体验活动 (破冰 分组 团建)

时 间：30 分钟

音 乐：无

场 地：标准

道 具：大白纸 彩色笔

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。

体验活动：团队建塔

时 间：45 分钟

音 乐：无

场 地：标准

道 具：报纸 胶带

灯 光：全明

温 度：室温

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。

第二模块 学会欣赏 发现赞美的力量

欣赏别人 成就自己（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，团队的气氛因此而积极、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
- 欣赏之爱是广博的，不分彼此，不论丑恶习
- 用感恩的视角调整对企业、领导的看法，感恩使人“增值”，抱怨使人“贬值”
- 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
- 欣赏就像一个磁场，人只要走到磁场中，会因为“特点”而接纳对方，哪怕是很挑剔的人，也会对对方的不足视而不见。

体验活动：A、B 二人对话（互相赞美）

时 间：30 分钟

音 乐：无

场 地：标准

道 具：白板 白板笔

灯 光：全明

温 度：室温

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。

第三模块 融入团队 沟通协作

核心理念：说对话才能做对事，沟通，不仅仅是说话；无论是在工作中，还是在家庭中，甚至与同事、朋友关系的处理方面，良好的沟通是前提；一个团队的成功，30%靠战略，40%靠执行力，没有执行力，组织就没有竞争力。

本节内容：

1、沟通三要素

2、职场沟通八项注意

3、认知执行力

4、如何提高自我执行力

体验活动：数字传递

时 间：30 分钟

音 乐：无

场 地：标准

道 具：白板 白板笔

灯 光：全明

温 度：室温

项目介绍：全体队员从头到位依次传递培训师给的一组数字，共进行六轮的传递，传递的过程中，不允许说话。

项目目标：

- ✓ 特殊条件下的沟通
- ✓ 协作能力
- ✓ 思路创新，复杂的事情简单化
- ✓ 掌握时间管理方法

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（调整临时增加或减少项目或项目时间），强调实用、落地，解决人的问题。