蓝丝带生命动力工作坊

缘起：

蓝丝带的故事

美国的布里居丝女士，发起了一个叫做蓝丝带的运动，每个美国人拿到一条她设计的蓝丝带，上面写着“who I am makes a difference”。

意思是：“我可以为这个世界上创造一些价值！”

她处处散发这样的丝带，鼓励大家把丝带送给家人和朋友，谢谢这些在我们四周的人。

她四处演说，强调个人的价值，蓝丝带的传送，引发了许多感人的故事，也改变了许多人的生命。

有一故事发人深省：有一次一位女士给了一个朋友三条蓝丝带，希望他能送给别人，这位朋友送了一条给他不苟言笑、事事挑剔的上司，他觉得由于他的严厉使他多学到许多东西，另外他还多给了一条蓝丝带，希望他的上司能拿去送给另外一个影响他生命的人。

他的上司非常吃惊，因为所有的员工一向对他是敬而远之，他知道自已的人缘很差，没想到还有人会感念他严厉的态度，把它当成正面的影响和力量，而向他致谢，这使他的心顿时柔软起来。

这个上司一个下午都若有所思地坐在办公室，而后他提前下班回家，把那条蓝丝带送给了他正值青少年时期的儿子。他们父子关系一向不好，平时他忙着公务，不太顾家，对儿子也只有责备，很少赞赏。

那天他怀着一颗歉疚的心，把蓝丝带给了儿子，同时为自已一向的态度道歉。他告诉儿子，其实他的存在带给他这个父亲无限的喜悦与骄傲，尽管他从未曾称赞他，也少有时间与他相处，但是他是十分爱他的，也以他为荣。

当他说完了这些话，儿子竟然号啕大哭。

儿子对父亲说：他以为父亲一点也不在乎他，他觉得人生一点价值都没有，他不喜欢自已，恨自已不能讨父亲的欢心，正准备以自杀来结束自已的一生。这位父亲吓得出了一身冷汗，自已差点失去了独生儿子而不知道，从此他改变了自已的态度，调整心态和生活的重心，也重建了亲子关系，加强了儿子对自已的信心。

就这样，整个家庭因为一条小小的蓝丝带而彻底改变，一从条蓝丝带为什么有这么大的魔力？因为它是一个信念的力量：我们看到自已的价值，我们接受自已，关爱自已。

二、生命动力工作坊给你生命的意义

1、恭喜你开始重要的生命旅程，专门设计的体验式生命课堂，送给你的生命礼物。

2、生命教练旨在挖掘学员内在的生命特质:提升个人素质、增强心理素质、个人洞察力、加强人际沟通、团队合作能力、培养积极心态、健康的竞争意识、塑造领导力。
3、生命教练让你认清束缚的信念，行为可能性的选择范围，蓝丝带生命教练富有情趣，有效提升个人素质。
4、也使参加者明白如何建立优质的人际关系，学会以负责任及付出的态度积极生活和学习，提升生命品质。

三、蓝丝带生命动力工作能给你带来什么获益？

1、让学习会变得轻松、有趣而有效，让你从忙、累的学习中解脱出来。
2、发觉人愿意向你靠近，影响力大增，不知不觉的让你身边的人进步。
3、掌握思考的奥秘，知道如何思考和引导别人如何思考。
4、掌握对话技巧有效提升你的沟通、谈判、说服力，使你拥有和谐的人际关系。
5、掌握行动的奥秘，知道如何去推动自己和他人。
6、你是一位追求卓越者，这个课程会让你一生卓越，因为会改变你的生命。

【训练方式】

关于**体验式学习课程**包括两天一晚的课程：导师授课、体验式活动和学员分享，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。

在体验式学习中，我们会发现所有探究的终点都会通向我们最初的起点……

【课程价值】

课程以蓝丝带为主线，通过体验互动、个人体会发表、音乐及灯光配合，教练引导，培养每位成员对企业的忠诚度、热情度，以及对同事的支持与理解使参训人员体验到欣赏、信任、激情、付出、负责任、承诺、共赢、感召、可能性等九大心态及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　☆ 责任感　☆ 激情　☆ 感恩
☆ 危机意识　☆ 信任　☆ 沟通　☆ 协作力　☆ 领导力

◆ 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；
◆ 学会正确的做事方式，敞开心扉释放自己，高效达成绩效；
◆ 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；

◆ 走出婚姻和家庭关系的困扰，减少争论和摩擦，促进亲密关系；
◆ 创造能力迸发，解决问题能力提升；
◆ 降低员工流动率，改善整体表现，团队凝聚力提高，企业绩效得以提升，；
◆ 个人领导力、感召力、影响力得到突破性提升；
◆ 沟通能力提高，人际关系得到质的改善，工作、生活更快乐；
◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果；

【课程长度】

◆两天

【课程大纲】

导言：什么是体验式培训
◆体验式培训和传统式培训的区别
◆五秒钟体验
◆教练及教练技术
◆信念—行为—结果

第一讲 团队角色分析及自我角色认知

◆大话西游之团队角色
◆贝尔宾团队角色测试及分析
实干者　　协调者
推进者　　创新者
信息者　　监督者
凝聚者　　完善者
二、团队和团队精神
三、团队建设的重要性
四、团队与个人的关系
参与互动提问，唐僧团队分析
时　间：60 分钟
场　地：标准
道　具：大白板 红黑两色白板笔
灯　光：全明
温　度：室温
活动形式：全员提问参与互动
项目目的：
1、团队角色特点及优缺点分析
2、团队角色自我测试及分析

第二讲 我是一切的根源（心智模式）

核心理念：惟有先知己，方能后知人，知人后知事，然后理自明。九点领导力

是茫茫大海上的灯塔，照亮我们内心航线的盲区，指引我们人生前进的方向。让我们看到内在系统是如何运行的，看到内在系统是如何驱动外在行为，提升内驱力，所有的事情变成自发，自觉。

本节内容：

1. 人生的成功公式？人生三端？
2. 我的内驱力包含哪些内容？什么是双环学习模式？
3. 如何自我检视，内外兼修，由里及表，和谐统一？
4. 关于 5R 教练醒觉系统的自我醒觉？

体验活动（破冰 分组 团建 结死党）

时　间：30 分钟

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。

第三讲 信任----一切价值的基础

核心理念：

信任别人的领导者，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，相信对方有能力把事情办好，相信对方会全力以赴，相信无论出现什么局面，自己都有能力解决。信任是有风险的，风险多大自己决定，

本节内容：

1. 信任的因道术是什么？
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？
5. 控制会导致管理成本增加，工作效率降低

体验训练：《信任行》《心有灵犀》

时　间：30+30 分钟

音　乐：《奉献》、《神秘花园 2》、《信任》等

场　地：标准

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、增强队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、增强团队的凝聚力

第四讲 活力四射、激情绽放（激情）

核心理念：我们天生就相信自己的价值和重要性，只是后来要顾及别人的看法，要顾及面子，没有勇气拒绝别人的意志的灌输，不断地被世俗影响。我们经常在无形中被别人的意志左右而没有觉察，也更不愿意承认被他人左右。

本节内容：
1. 激情是怎么样来的？人怎样才可能有激情？
2. 激情的“因”“道”“术”是什么？
3. 三大时空分析，如何活在当下？
4. 激情能提高工作效率，引发内在动力
5. 激情可以打造狭路相逢勇者胜、逢敌必亮剑的团队精神

体验活动（走秀）
时　间：30 分钟
音　乐：《hi 曲》、《的士高》
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
活动内容：从 A 点到 B 点，只用走这一种方式，体验激情
项目目的：
1、提升参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。
2、体会激情带来的无限潜力，发掘更多的可能性。

第五讲 承诺---言必行 行必果（积极心态）

核心理念：

言必行，行必果，真正的承诺是行而有果，言为果之始，果为言之归，逃避承诺只能说明对自己没有信心，看轻自己的能量；破坏承诺则是破坏自己做人的诚信，两者皆不可取。所以，承诺是一种自律，别人相信你的承诺是基于你诚信，实现承诺的方法是聚焦。

本节内容：
1. 为什么说承诺是一种心态？

2. 承诺的“因”“道”“术”是什么？
3. 因为不兑现承诺，我们付出了一个什么样的代价？
4. 不把理由干掉，理由就会干掉结果
5. 如何理解“用承诺指导一切，非由判断和情绪所为”？

体验活动：抓迟到（或抓没有完成作业）讲承诺

时　间：45 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：全员参与互动
项目目的：**让学员明白承诺的重要**

△问你为什么迟到？为什么？为什么？
（学员肯定在寻找理由、借口、客观事实……帮他们写下来）
△你错在哪里？（让学员自己答出“违反承诺”）
△你已经承诺了为什么做不到？
△你最爱的人是谁？假如你违反承诺要枪毙他们怎么办？你还会迟到吗？
△难道承诺还需要条件吗？
成果=（没有成果）（美丽的借口+合情合理的理由+客观事实+……）
△违反了承诺，寻找借口、理由、事实，跟你讲出来的这些有没有关系？
☆你说借口、理由、事实都不过是为了自己的面子，讲给别人听听而已，是为了自己的情绪而已！
☆违反承诺发出的信息是：**你们不重要的！我也不重要的！**
△知识是在大脑里，素质是在内心里，承诺就是一种素质！

成为----行动-----拥有
拥有----行动-----成为
承诺

又做不到　　做不到

再承诺

1. 生活中就是这样有些人在这样的怪圈里转啊转！甚至让你的孩子、身边的人都受你影响。看看你过往的人生，就是这样吗？
2. 你说自己为什么就不能成功？你这样做正是付出了最大的代价，失去了与你生命一样重要的东西，就是“承诺”！“诚信”
3. 你还要去怪谁？我不知道！
4. **关于“承诺”的分享**

第六讲　使命与责任（责任感）

核心理念：

责任就是对自己使命的忠诚和信守,责任就是对自己工作的出色完成,责任就是忘我的坚守,来自于对集体的珍惜和热爱，来自于对集体每个成员的负责，来自于对自我的一种认定，来自于生命对自身不断超越的渴求——责任是人性的升华

1.责任胜于能力，责任造就魅力
2.有魅力才有吸引力，有吸引力才能有成就！

本节内容：

1. 责任者与受害者？
2. 为什么说负责任是一种心态？它的内涵是什么？
3. 负责任的“因”“道”“术”是什么？
4. 人们为什么对责任敬而远之?
5. 推卸责任等于将自己定位为外力决定下的牺牲者
6. 负责人与负责任的区别是什么？
7. 不能拿别人的错误来惩罚自己的人生

主题名称：责任者与受害者

适合对象：全员

时　间：60~120 分钟

板书（受伤害者与责任者的不同）

灯　光：微暗

温　度：室温

流　程：

步骤	操作	目的	准备	时间
AB	谈最受伤害的一件事情			
	分析受害者转换成责任者			
AB	以一个责任者的心态评论刚才的事情			
	冥想，音乐引导《丝绸之路》《与往事干杯》			
责任者与受害者	1、分 AB 2、冥想 3、A 告诉 B 4、B 表态 5、B 告诉 A 6、谈感受 7、引导责任者方向 8、AB 互诉 9、谈感受 10、　个别辅导 11、　冥想 12、　系统总结分析（详细）			

第七讲　关于感召----人生就是一场感召的游戏

核心理念：

感召是影响和改变他人心态和行为的能力，感召是激发他人自愿行动的能力。感召不同于命令，命令是一种权力的表现，感召的表现则是一种启发和邀请。感召是基于对方的理想，通过理想的感召，让对方看到新的可能性，从而在心态上改变。

本节内容：

1. 感召的因道术是什么？
2. 感召是一种心态，是心灵活的碰撞和认同。
3. 为什么说“感召不同于说服”?
4. 感召是团队实现共赢的牵引力，是团队向一个方向前进的聚光灯
5. 有感召力的人一定是自己先做到

体验训练：《拥抱》

时　间：120 分钟

音　乐：《感恩的心》、《神秘花园》、《珠光里妈妈》、《父亲》等

场　地：标准

道　具：无

灯　光：微暗-全暗

温　度：室温微冷

活动形式：催眠引导

项目目的：

1. 瞬间建立亲和力，提高沟通能力，有效发挥影响力，提升管理人员与上、下级之间的沟通，杜绝误会、冤枉、扯皮现象发生。
2. 将所有学员凝聚成一家人，提高团队凝聚力
3. 以一个博大的胸怀去迎接所有的人
4. 提升服务意识，减少抱怨，增加工作效率。

第八讲 付出----获得的更多（协作力）

核心理念：

1. 付出是一种为对方考虑的真心，是一种开放的心态
2. 无论人们是否在做事情，无论人们在做什么事情，心态在“你”，就是付出，心态在“我”，就索取。

本节内容：

1. 人生付出的三种累积是什么?
2. 大舍大得，小舍小得，付出是一种心态
3. 付出是因为自私？凭什么这样说？
4. 付出与索取得区别是什么？
5. 付出是一种大我，给与越多，人生就越厚重；奉献越多，生命就越有意义。

体验训练：《突破》

项目目的：

项目介绍：这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

项目目的：

1. 在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害……
2. 如何找出正确办法来处理工作中出现的问题？
3. 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。
4. 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。
5. 统一的指挥加所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用

第九讲 领袖智慧----共赢（领导力）

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。所以说，心中有气度的领导者，才会有共赢的心态以尊重为出发点的领导者，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. 共赢的因道术是什么？
2. 市场经济让人自由流动，领导者与下属的关系已过渡为一种共生共存的关系。
3. 企业内外环境的转变要求领导者必须心态共赢、策略共赢。
4. 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。
5. 共赢的心态必然有体谅的表现，共赢的心态是为了“做大蛋糕”的共同追求。

体验活动《红黑大战》

时　间：90 分钟

音　乐：《飞得更高》、《斗牛曲》等

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

红黑大战（竞合关系、双赢）

起源于 20 世纪 80 年代西方商学院的战略课程。主要目标是让学员体验在竞争及企业管理中战略思考与决策心态，培养双赢与竞合思想。

课程目标：

体验市场竞争与战略决策过程，认识竞争中心态变化。超越单纯“是非”观，调整心态，厘清目标。体验市场竞争的残酷性与现实性，认识竞争的意义与普遍性，合作的形成与必要，培养在竞争中合作的意识。认识更深层面的合作。了解双赢意识。人真正的“敌人”是自己；道德只能约束讲道德的人，法律才是利益的保障；不谋全局，不足以谋一隅；竞争是目的是发展自己；竞合：双赢之路；退一步海阔天空：相逢一笑泯恩仇：突破思维定势。

第十讲 欣赏别人 成就自己（感恩）

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：

1. 珍惜别人是欣赏别人的开始
2. 如何理解欣赏的“因”“道”“术”？
3. 欣赏之爱是广博的，不分彼此，不论丑恶习

体验活动《沉船》

时　间：120 分钟

音　乐：《感恩的心》、《神秘花园》、《珠光里妈妈》、《父亲》等
场　地：标准
道　具：椅子
灯　光：微暗-全暗
温　度：室温微冷
活动形式：全员参与互动
活动内容：催眠语言引导
项目目的：
1. 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”
2. 欣赏可以让人人成为资源，求同存异，协同发展
3. 欣赏可以激发出他人内在的力量，收获别人的激情和投入
4. 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。

第十一讲 同创伟业 共绘蓝图（团队凝聚力）

核心理念：貌似不可能完成任务的前提，大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现。激起团队热情，感受团队力量。

体验训练《浣熊圈》

时　间：90 分钟
音　乐：《感恩的心》、《众人划桨开大船》、《飞得更高》等
场　地：标准
道　具：绳子
灯　光：全明
温　度：室温
活动形式：全员参与互动

浣熊圈之同起同坐

开始时，请所有人以两手与肩同宽的距离握住浣熊圈，两脚站立的间距也是与肩同宽。接着请所有人轻轻的向后拉浣熊圈使浣熊圈拉紧成为一个漂亮的圆形。所有的学员慢慢的向后倾，整个团体要在这个过程中保持这个圆的平衡让彼此可以很安全的向后倾。这是在整个活动的第一阶段，平静且保持平衡。第二阶段，请所有人继续握着浣熊圈，但是要他们膝盖弯曲，而且慢慢的坐下来，然后再慢慢的站起来直到完全站立，而且仍采后倾的位置。第三阶段是当指导员下令开始之后，团体中所有的人都要闭上眼睛，维持所有人的平衡并坐下再站起来两次。

浣熊圈之浪潮

所有的组员双脚站立，双手握着浣熊圈，两只脚的距离需与肩同宽（为了平衡）。接着，请其中一个人在双手握着浣熊圈的情形下，弯曲膝盖坐下来。当他坐下来的时候，他右边的那个人（逆时针方向）开始向下坐。当所有在右手边的人都接连坐下来时，整个坐下的“浪潮 " 就开始袭卷整个圈圈了。当这个坐下的浪潮到达第一个开始浪潮的人的正对面时，第一个坐下的人就开始站起来，而这个站立的浪潮开始向右传递。当整个团体都在进行动作时，一个平衡的浪潮就形成了，而组员在一个连接良好的潮流中可以伸展及运动他们的四肢。整个活动的目标就是要他们慢慢伸展而且在团体中保持某种平衡。

浣熊圈之众人划桨开大船

请所有的组员双脚站立，双手握着浣熊圈，两只脚的距离需与肩同宽。接着，全体人员拉紧浣熊圈呈现最大化的圆圈，坐在地面上，在双手握着浣熊圈

的情形下，按照顺时钟方向，像划船一样摇动起来，在貌似不可能完成任务的前提下，只要大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现。此项目气势磅礴，能够最大化激起团队热情，感受团队力量。

体验活动《蓝丝带》
主题名称：蓝丝带
目　的：祝福、鼓励、信心
适合对象：全员
时　间：60 分钟
音　乐：《祈祷》、《祝福》、《我的未来不是梦》《真心英雄》
场　地：标准
道　具：蓝丝带
助　教：
1、均匀站在学员面前；
2、单腿跪下给学员系蓝丝带
3、系完后给学员一个拥抱
4、全部系完后站成一个小圆圈，面向内圈
灯　光：微暗
温　度：室温
流　程：

步骤	操作	目的	准备	时间
	所有人站成一个圆圈			
总结两天的收获	1、学员闭眼听总结 2、睁开眼睛，看着助教给他系蓝丝带			

蓝丝带代表信任、支持、责任和爱。

蓝色丝带 爱在点滴
感恩，互相感谢、互相鼓励、互相关怀、共创美好明天！
备注：
1、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（调整报刊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。
2、课程到中间阶段，有部分学员或对课程有所抵触，极端情况甚至有时候或与老师及助教发生冲突，都属于课程发展的正常情况，不会妨碍到整个课程的授课质量及培训效果。