

模块	学习活动介绍	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 开场（客户方）</li> <li>• 破冰活动</li> <li>• 研讨公约</li> <li>• 讨论：学员面临的挑战是什么？</li> </ul>	15 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 猜猜看</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第一单元 VUCA 和 BANI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目的：让学员将自己融入混乱的世界中，而不是否认和拒绝</li> <li>• 混乱的环境：VUCA 的来源和启发</li> <li>• 混乱的未来：BANI 的来源及挑战</li> </ul>	15 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> </ul>
第二单元 易崩塌 Brittleness	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目的：理解易崩塌的意涵及应对的方式</li> <li>• 何谓易崩塌 Brittleness？</li> <li>• 案例：华为的蓝军</li> <li>• 方法：反脆弱技巧</li> </ul>	30 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> </ul>
第三单元 焦虑感 Anxiety	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目的：理解焦虑感的意涵及应对的方式</li> <li>• 何谓焦虑感 Anxiety？</li> <li>• 体验活动：列出一件令自己感动焦虑的事情</li> <li>• 方法：着眼于可控因素</li> <li>• 活动：同理心技巧</li> </ul>	45 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> <li>• 个人活动</li> </ul>
第四单元 非线性 Nonlinearity	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目的：理解崩塌的意涵及应对的方式</li> <li>• 案例：冷战时代后的世界及现在的挑战</li> <li>• 流体智力和晶体智力的差异，对于 AI 的启发</li> <li>• 方法：放弃逻辑的因果关系，寻找相关性</li> </ul>	30 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> </ul>
第五单元 不可知 Incomprehensive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目的：理解不可知的意涵及应对的方式</li> <li>• 案例：AI 可以训练，却无法理解为什么</li> <li>• 直觉判断与感觉判断的差别</li> <li>• 活动：训练直觉的正念技巧</li> </ul>	45 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> <li>• 个人技巧练习</li> </ul>
休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时			
总课时长度			3 小时 0 分