

《团队协同力 MAX：ACT 让团队合作如虎添翼！

——激活积极行为，提升团队向心力》

主讲：刘寻

【课程背景】

在现代企业中，团队协作是成功的关键。但是，团队成员的个人目标、价值观差异、沟通障碍等问题往往会阻碍团队的协同效率。那么，如何在这种情境下塑造一个积极主动、协作高效的团队呢？

许多企业在尝试建设协同团队时遭遇了挫折。传统的培训和指导可能缺乏针对性，无法深入解决团队核心问题。有时，团队成员甚至可能对协作感到沮丧和无助，这些问题直接导致了团队效率的下降，甚至可能危及整个项目的成功。

那么，我们应该如何有效诊断团队的问题并采取合适的措施来激活团队的积极行为？如何利用先进的心理学理论和工具，提升团队的向心力，使团队合作真正如虎添翼？

《团队协同力 MAX：ACT 让团队合作如虎添翼！——激活积极行为，提升团队向心力》这门课程，正是为解决上述问题而设计的。我们将采用接受与承诺疗法

(Acceptance and Commitment Therapy, 简称 ACT) 的理念和方法，结合实际工作环境，提供一系列的实践工具和技能训练。课程不仅关注团队的整体合作，还着重每个团队成员的个人成长和潜能发掘，确保团队协同的同时，每个人的能力也得到提升。通过这一系统的培训方案，您的团队将能够迅速找到合作的节奏，有效提升团队的协同力，共同实现更高的工作效能和满意度。

本课程不仅是一个提升个人技能和团队合作能力的培训课程，更是一个自我挖掘、团队融合的过程，有助于塑造积极、和谐的工作氛围，提高团队整体的工作效率和满意度。课程中的每个环节都是为了让学员在轻松和互动的环境中学习和实践积极行为激活与团队协作的技能。

【课程收益】

- 积极行为激活：介绍积极心理学的基础理念，通过活动和案例分析教学生掌握积极行为激活的技巧和方法。
- 团队向心力提升：结合现代组织心理学，通过团队互动、角色扮演等活动，使学员理解并掌握如何提升团队的凝聚力和合作效率。
- 实践操作：通过互动游戏和活动，如人名速记游戏、行为改变卡片、优点寻找任务等，使学员能够在游戏和活动中掌握理论知识，并能灵活运用于实际工作生活中。

【课程特色】

- 基于 ACT 理念：倡导积极的团队文化和价值观
- 实用工具与技能培训：参与互动强，全面的团队诊断
- 强调个人与团队成长的融合：适用多元化团队、促进跨部门协作、强调情感的连接

【课程时间】1-2 天，6 小时/天

【课程对象】

总的来说，此课程适合各种层级的企业职员、管理人员和培训人员，以及对个人成长和团队协作有兴趣的广大学习者。

- 企业管理人员和领导层：为了增强团队协同效能，提高项目成功率，该课程提供了一套完整的方法论和工具集。

- **团队负责人和项目经理**：对于负责协调不同团队成员、确保项目顺利进行的人员，此课程将提供有关如何提升团队协同和沟通的深入见解和实用工具。
- **人力资源专业人员**：人力资源部门负责团队培训和发展，此课程可为其提供一种新的团队建设和个人成长的途径。
- **各级团队成员**：不管是资深还是初级的团队成员，都可以通过该课程学习如何与团队更有效地协同工作，如何提高自己的积极行为和工作满意度。
- **个人发展和职业成长追求者**：对于希望在职场中提升协同能力和个人效率的人士，此课程也是一个宝贵的资源。

【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

第一讲 为什么团队向心力如此重要？

- 一、团队向心力对企业绩效的影响是怎样的？
 - (一) 数据揭示：探索团队向心力与绩效之间的关联性。
 - (二) 背后原理
 - 1、团队向心力如何促进合作
 - 2、团队向心力如何促进创新
 - 3、团队向心力如何提升员工满意度
- 二、团队向心力的核心要素是什么？
 - (一) 互动小游戏：通过团队活动体验团队成员之间的互动和合作。
 - (二) 关键要素解析：明确共享愿景、信任、合作和认同感等团队向心力的关键要素。
- 三、团队向心力如何影响员工的情绪和工作动力？
 - (一) 故事分享：案例分析具体团队向心力对员工情绪和动力的影响。
 - (二) 激发动力：介绍如何通过团队活动和激励机制提高员工的工作动力。
- 三、构建团队向心力的基石：明确团队愿景和核心价值观
 - (一) 团队愿景的重要性及制定方法
 - 1、愿景猜谜游戏：通过游戏引发团队成员对愿景的思考和讨论。
 - 2、共创封面故事
 - (二) 核心价值观的定义和应用
 - 1、小组讨论：团队成员共同探讨并确定团队的核心价值观。
 - 2、实践应用：介绍如何将核心价值观融入日常工作中，形成共同的行为准则。
 - (三) 团队标志物和仪式的意义与设计
 - 1、创意工坊：团队成员设计团队标志物和仪式
 - 2、仪式实践：雕塑你的团队仪式

第二讲 解锁 ACT 视野下的“正能量”

- 一、如何通过 ACT 视野认识“正能量”？
 - 1、课程介绍与热身游戏
 - 1.1 了解课程内容与目标
 - 1.2 分享期望与担忧
 - 2、人名速记游戏
 - 2.1 游戏设计与目的
 - 2.2 分组活动与反思

3、3分钟测测你的“正能量指数”

3.1 测试介绍与指导

3.2 个人反思与小组分享

二、工作中的负能量从何而来？

1、解析心流方程式

1.1 心流的定义与重要性

1.2 案例研究：如何进入心流状态

2、从动物世界看工作动机

2.1 连接动物行为与人类工作动机

2.2 分组讨论：动物行为如何启示我们

3、从ACT心理灵活模型看

3.1 介绍ACT心理灵活模型

3.2 工具演示：ACT矩阵与积极行为激活

3.3 小组活动：用ACT分析工作中的负能量

第三讲 化解影响个人和团队行动的阻力

一、如何识别和解析工作中的阻力？

(一) 不同阻力对应不同心理防御机制

1、阻力的分类与识别

1.1 工具：阻力分析表

1.2 小组讨论：阻力与心理防御的关联

(二) 价值认同与积极行为激活

2.1 讲解价值认同的重要性

2.2 互动：价值连线活动

(三) “场论”（案例：似曾相识感）

3.1 案例介绍与分析

3.2 小组讨论：如何在工作场域应用场论

(四) 个人认知风格与工作场域适应

4.1 认知风格的定义与测评

4.2 分组活动：如何用认知风格提高适应能力

二、如何从个人到团队提升行动力？

(一) 从员工个人积极行为激活到团队向心力提升

1.1 理论框架与方法

1.2 案例分享与讨论

(二) 工作场域的人际关系

2.1 分析人际关系的重要性

2.2 小组活动：用角色扮演练习人际技能

第四讲 积极行为激活实操训练

一、身心合一，自我调整

(一) 身心合一的理解与实践

1、身心关系的科学解释

2、身体与心理的相互影响

3、压力与身心健康的关联

(二) 自我调整的重要性与技巧

1、了解自我调整的必要性

2、自我调整与心理健康的关系

3、自我调整在日常生活与工作中的应用

4、学习自我调整的方法

工具介绍：自我调整技能清单

小组练习：模拟实际情境进行自我调整

(三) 身心合一与自我调整的结合

1、如何平衡身体与心理的需求

2、探讨整合身心资源对生活质量的提升

3、身心合一的技巧与方法

3.1 身体放松练习

3.1.1 深呼吸练习

3.1.2 渐进性肌肉松弛法

3.2 心理调节技巧

3.2.1 冥想与正念练习

3.2.2 观察与接纳内在体验

3.2.3 注意力调控方法

二、ACT矩阵“六步法”

(一) 四个象限呈现事件及体验

1、事件描述与观察

2、情感与身体感受觉察

(二) 探索“卡”住与回避，试着“暂时离开”

1、识别：困境与回避模式

2、抽离：从事件中暂时抽离

(三) 学会觉察僵化思维与无效行为

1、意识到固定思维模式

2、识别无效行为与反应

(四) 控制内在消极自我对话

1、觉察：内在负面自我对话

2、转变：自我对话的方式

(五) 分析行动受限原因

1、辨析：行动受限的根源

2、探索：可行的解决方案

(六) 澄清价值方向，承诺有效行动

1、工具表单：价值构想表格

2、场景模拟：价值拍卖会

三、基于“场论”的五项训练

(一) 区分个人内在“心理场”和外在“环境场”

1、理解：个人内在心理场的特点

- 2、识别：外在环境场的影响
- (二) 利用认知风格测试，辨识工作场域中的个体差异
 - 1、测试：认知风格的
 - 2、分析：个体认知风格的差异
- (三) 观察团队的内在团体动力与向心力
 - 1、观察：团队成员间的互动关系
 - 2、识别：团队的内在动力因素
 - 3、社会计量法分析团队向心力短板
 - 4、提升主观社会支持感，促进团队向心力提升

第五讲 ACT 行动计划：如何持续推动团队向心力？

一、建立团队精神与情感认同

- (一) 积极行为激活挑战
 - 活动 1：优点寻找任务（30 分钟）
 - (二) 积极正向思维
 - 活动 2：行为改变卡片（30 分钟）
 - (三) 自我激活能力
- 反思与讨论

二、为何需要一个持续推动的行动计划？

- (一) 分析行动计划的必要性
 - 1、连接课程学习与实际执行
 - 2、确保团队向心力的持续增长
- (二) 设计 ACT 行动计划
 - 1、工具：ACT 行动计划模板
 - 2、案例分享：XX 公司的 ACT 行动计划成功实施
- (三) 互动环节：行动计划制定与承诺仪式
 - 1、团体行动计划工作坊
 - 1.1 引导团队确定行动目标与策略
 - 1.2 提供工具支持与专家指导
 - 2、承诺仪式
 - 2.1 设计仪式流程与内容
 - 2.2 全体参与的庆祝与承诺
 - 3、总结与未来行动计划
 - 3.1 小组分享与全体讨论
 - 3.2 个人行动计划与承诺
 - 3.3 课程结束与感谢