

## 课程名称：《教练技术之管理应用》

主讲：韩颖老师 12 课时

### 培训目的：

学员通过讲师的引导，认识教练技术的基本意义与影响力，通过课堂练习使学员能在工作管理领域运用教练工具及技术完成对团队及员工的管理，提升团队及个人的绩效，实现组织目标。

### 培训收益：

1. 区分教练与领导
2. 学习个人状态管理
3. 习得行动计划与目标管理
4. 运用 3F 教练式沟通
5. 识别 4P 性格解析
6. 掌握 5R 进行项目管理
7. 学会平衡轮圈诊断个人或团队的问题
8. 运用管理教练工具 5R
9. 应用生命动力对员工进行激励赋能

**培训对象：**企业中高管理者、HR 等

**培训人数：**30 人左右

**课程大纲：**

### 一、解析教练技术

1. 领导与教练的区别
2. 教练技术的意义与组织影响力
3. 教练型管理者的教练状态
4. 教练型管理者的边界意识

#### ➤ 体验练习法

### 二、教练技术之中心状态 (Centring)

1. 中心状态的状态
2. 中心状态对个体的影响
3. 练习中心状态

### 三、教练技术之目标管理-双轮 CPU

1. 解析 CPU
2. 双轮模型应用演示

#### ➤ 现场演练

### 四、教练技术之沟通技能-3F 倾听/沟通

#### 1. 3F 倾听

- 1) 以自我为中心
- 2) 以对方为中心

#### 2. 3F 沟通

- 1) 事实与判断
- 2) 正向意图与负向意图
- 3) 聚焦与失焦

➤ 案例教学法

五、教练技术之性格解析-4P 矩阵图

1. 员工行为风格识别
2. 适才适岗打造高效团队
3. 因人而异调整沟通方式

➤ 行为测试法

六、教练技术之项目管理-5R 九宫格

1. 解析 5R 流程
2. 模拟练习

七、教练技术之诊断与分析-8B 平衡轮

1. 组织/团队诊断与问题分析
2. 人际觉察与分析改善
3. 人生领域分析与聚焦

➤ 两两对练

八、教练技术之激励赋能-生命之花

1. 动机与能量

➤ 小组练习、视频欣赏

九、个人行动计划

1. 通过培训我学到了什么？
2. 我可以做出哪些方面的改变？