

激发：团队的能量激发

——欣赏式探询教练工作坊

学员对象

同属一个团队的团队成员

适合人数

15人以内

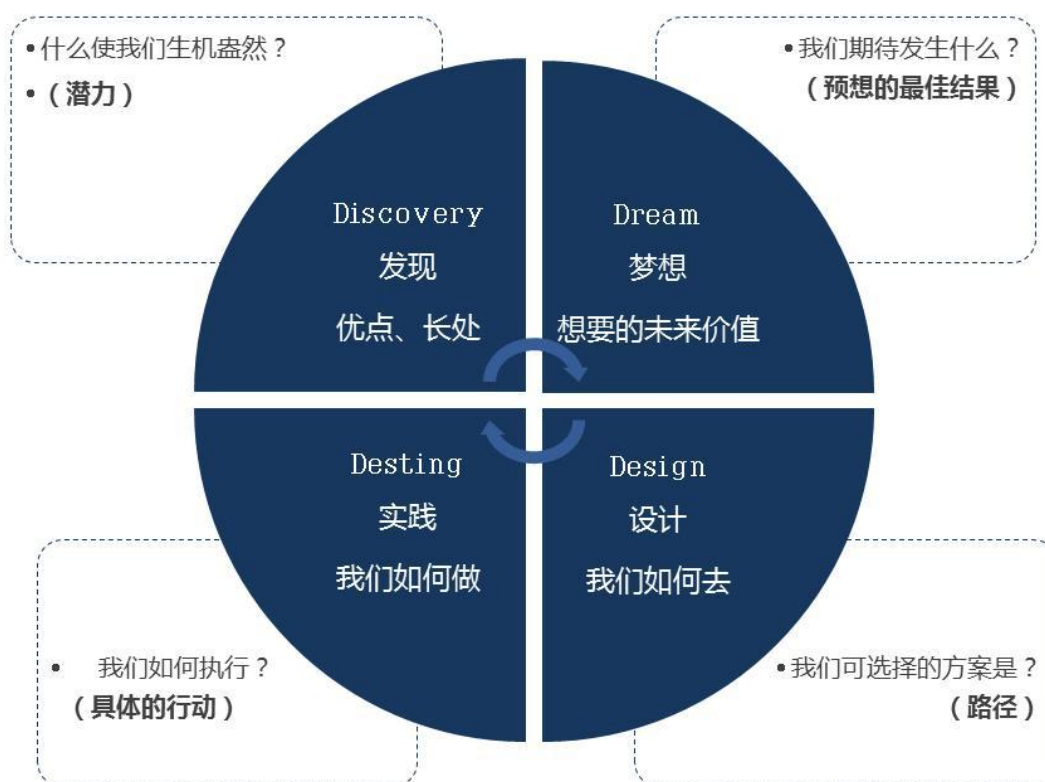
工作坊时长

2天（12学时）

——共四个大模块，每个模块半天

工作坊结构：

——欣赏式探询四部曲：



导入

- 活动：热身（小游戏）
- 变化加速时代
- “心”时代的挑战
- 学习框架：欣赏式探询

(内容说明：通过互动游戏，引导学员进入学习状态，介绍学习的基本框架)

第一部分：Discovery 发现

- 成长的欢与痛（工具：生命树）
- 职场的乐与苦（工具：图画历史）
- 自我的优与长（工具：自画像）

工具方法：生命树、图画历史、自画像

设计目的：引发学员的正面积积极情绪，并让其更清晰更全面地认识自我优势，提升自我能量

（内容说明：通过生命树、图画历史、自画像等教练工具和教练对话引导，让学员谈自己的过去，谈自己与组织的关系，明确自己的优势，激发情绪能量，发现更好的自己，增强自我认同感与团队归属感）

第二部分：Dream 梦想

- 明确个人愿景（工具：生命意图）
- 明确人生角色（工具：角色清单）
- 明确核心价值（工具：价值观测试）

工具及方法：逻辑层次、生命意图矩阵、角色清单、价值观测试

设计目的：让学员明确未来方向与目标，并结合现实，把握机会，正确定义自己的职业角色；

（内容说明：通过生命意图、角色清单及价值观测试等教练工具和教练对话引导，让学员谈自己的未来，明确自己的发展方向，清晰自己的角色定位，明晰自己的核心价值观，提升前行的动力）

第三部分：Design 设计

- 看清现实（工具：波浪分析）
- 寻找路径（工具：精通之旅）
- 提升能量（工具：意义换框）

工具及方法：波浪分析、精通之旅、意义换框法、影片欣赏

设计目的：让学员看清现实，探寻通向未来的路径，树立乐观的信念，激活积极情绪，有效应对挑战；

（内容说明：通过波浪分析、精通之旅及意义换框等教练工具和教练对话引导，让学员谈现实的困境与问题，同时学会转换视角，积极面对现状，激发创造力，一起探寻解决问题之道，找到行动的路径）

第四部分：Destiny 实践

- 有效规划（工具：双轮矩阵）
- 资源创新（工具：力场分析）
- 承担责任（工具：CUP方法）

工具及方法：双轮矩阵、力场分析、CUP等

设计目的：让学员明晰差距，做好行动方案，落实具体动作和工作任务

（内容说明：双轮矩阵、立场分析、CUP等教练工具和教练对话引导，让学员明确自己的具体行动计划，清晰自己的工作任务与职责，找到具体的解决办法，落实到行动与实践之中）

总结：用心的力量

- 突破自我，从关注到影响
- 迎接挑战，从被动到主动
- 引领改变，从优秀到卓越
- 课程总结，制订行动计划

工作坊形式:

团队教练+引导+测评+体验互动游戏+录像观摩+讨论：

- 技术手段：教练技术的手段贯穿始终，激发员工的内在动力，帮助其正确认识自我和优化自我，进而提升工作热情与积极性。
- 教学方式：以团队教练的形式，充分调动学员参与，引导其展开反思，力争通过团队教练的方式改变其固有认知与思维模式；
- 呈现形式：小组式讨论式学习，辅以案列教学、体验游戏以及视频教学，以提升学员的学习积极性。

附加建议：工作坊之后，为达到更好的效果，建议选择部分学员做远程一对一情绪教练

工作坊实施流程：

时间设置	内容设置	工具与方法
第十天	导入 第一部分：Discovery 发现 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 成长的欢与痛 ➤ 职场的乐与苦 ➤ 自我的优与长 	生命树 图画历史 自画像
	第二部分：Dream 梦想 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 明确个人愿景 ➤ 明确人生角色 ➤ 明确核心价值 ➤ 	生命意图 角色清单 价值观测试
第十一天	第三部分：Design 设计 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 看清现实 ➤ 寻找路径 ➤ 提升能量 	波浪分析 精通之旅 意义换框
	第四部分：Desting 实践 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 有效规划 ➤ 资源创新 ➤ 承担责任 总结、复盘	双轮矩阵 力场分析 CUP 方法