

进化：团队意识进化

——4C 团队教练工作坊

学员对象

同属一个团队的团队成员

适合人数

15 人以内

教练时长

2 天（12 学时）

4C 团队教练简介

VUCA 时代，个人、组织、团队正面临着前所未有的挑战，如业绩目标高、团队压力大、员工工作态度消极、年轻员工多元化管理难度高，员工跟不上组织变革的脚步等“问题”……而且类似的问题经常不断地重复出现，无法得以真正有效解决，给企业的绩效提升和组织发展带来极大负面影响。

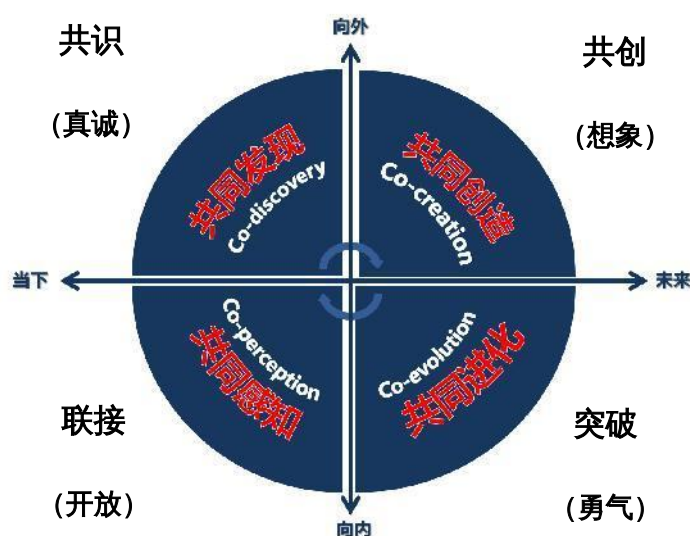
而实际上，组织面临的所有“问题”，从根本上来讲都是管理者思维和心理“模式”的问题——管理者现有的思维模式，往往无法解决组织现在所面临的问题——管理者需要进一步进化领导意识，才能从根本上解决现有问题。

4C 团队运用进化教练、第五项修炼、U 型理论、突破动力学等经典理论，结合企业管理实践，旨在支持团队领导者思维模式的升级，助力企业解决现状中面临的“问题”与困境，实现目标，打造一支赋能型的高效能团队。

组织面临的任何问题从根本上看都是“思维”与“模式”的问题，而 4C 团队教练就是在“思维”和“模式”层面上工作。它可以帮助团队看到现状背后的模式，就“从根本上来解决问题”达成共识、重新联结自我、他人和整体；释放勇气，用全新的思维、语言、行为模式去创造，并最终支持团队成员自动自发解决目前所面临的现实问题。

4C 团队教练结构：

——团队心智成长四部曲：



4C 团队教练工作坊内容

导入 (Chenk in)

活动：热身（小游戏）

（内容说明：通过互动游戏，给学员的思维与感受带来冲击，引导学员进入学习状态）

打开心境：感受分享

（内容说明：通过体验活动，让学员分享自己的内在感受，并引导学员开始向内探索和自我觉察）

4C 框架分享：心智进化四部曲

（内容说明：分享 4C 团队教练的方式与框架流程，开启心智进化之旅）

第一部分：共识篇——共同发现（共识现状与目标）

呈现问题与目标（体验：问题清单）

我们共同面临的“现状”

我们共同渴望的“目标”

（内容说明：通过教练引导，让学员现场用板书的方式列出当前团队成员共同面临的问题和想要实现的目标）

发现之旅：如何从“现状”到“目标”？（教练对话）

（内容说明：通过教练对话和问题引导，让学员去发现现状的特点，并探索从现状到目标所遇到的障碍）

看清现实：探寻创造问题的原因（教练对话）

（内容说明：通过教练对话和问题引导，让学员去探索造成目前问题的原因，引导学员去发现无意识的心智模式对自我限制）

核心概念——模式：语言、行为、思维背后的心智模式（讲解）

（内容说明：讲解心智模式对思维、语言和行为的影响，促动学员通过向内改善心智来改善外在行为，进而解决现实问题）

关于心智模式的体验（练习：新旧模式探索）

（内容说明：通过教练问题引导学员探索自己的旧模式，并让每个学员去探寻自己的新模式，列出改善计划）

引导觉察与发现心智模式（教练对话）

（内容说明：进一步让学员对自我探索的过程做自我觉察，培养学员自我觉察的习惯，通过刻意训练让无意识意识化）

【第一部分内容概要】

- 1、工具方法：问题呈现技术、课堂练习、教练对话、引导技术等
- 2、设计目的：通过教练工具，引发学员发现问题背后的个人心智模式，并让其更清晰更全面地认识自我，创建全新的自我觉察力。

第二部分：联结篇——共同感知（联结自我、他人与整体）

核心概念——场域：场域生成一切（讲解）

（内容说明：讲解场域对人的心智与行为的影响，引导学员从关注个人走向关注系统，关注团队人和人之间的联结）

STEP 对话模式——心智的保护模式与联结模式（讲解与练习）

（内容说明：介绍团队成员相互进行内在联结的 STEP 对话模式，并就对话的保护模式和联结模式进行对比练习）

体验对话过程——STEP 全息聆听、复盘与教练（练习：STEP 对话）

（内容说明：运用 STEP 工具进行小组对话练习，让学员体验深度联结的过程，通过内在感受的触动，逐步影响学员思维方式的改变）

引发深度觉察（教练对话）

(内容说明：通过教练问题引导学员对对话过程进行觉察与反思，让学员更进一步去看清自己的对话习惯与内在模式，促动学员的内在改变)

重塑场域：打破隔阂，彻底融合 (体验活动：深度对话)

(内容说明：通过教练对话让学员进一步打开心扉，探索自己与自己、自己与他人以及个人与组织之间的链接，发现更多的可能性)

【第二部分内容概要】

1、工具及方法：体验活动、课堂练习、教练对话、引导技术等

2、设计目的：通过练习、体验与教练问题，让学员激发内在积极情绪能量，打开内心世界，与自我内在、他人以及组织进行深度链接，掌握有效的对话方式，提升团队能量；

第三部分：突破篇——共同进化 (打开心智，探寻自我)

核心概念——打开心智三器：认知、感知、觉知 (讲解)

(内容说明：结合 U 型理论，讲解打开心智的需要突破三重边界，明确内在进化的方向)

放下评判，开始变化 (体验及练习)

(内容说明：通过体验互动与课堂练习，让学员看到自己的习惯性批判，通过分析评判带来的问题，引导学员放下评判、学会观察，从而在认知层面发生改变，实现思维边界的突破，并逐步成为优秀的观察者)

停止否定，走向蜕化 (体验及练习)

(内容说明：通过体验互动与课堂练习，让学员之间彼此看见，发现优势特质，停止否定与嘲讽，学会彼此欣赏与认可，从而在感受层面发现改变，实现感受边界的突破，并逐步成为卓越品质的贡献者)

摆脱恐惧，不断进化 (体验及练习)

(内容说明：通过体验互动与课堂练习，让学员收集每个人的真实反馈，通过照镜子的方式来发现自己的

负向行为，列出改善计划，展开行动，从而在行为层面发现改变，实现意志边界的突破，并逐步成为直面自我、挑战未来的勇者)

价值观（信念系统）探寻（练习：价值探寻）

（内容说明：通过教练对话，引导学员进一步探索自己的价值观与信念系统，帮助学员更清晰认识自己，从而促动其由内而外的全面进化）

【第三部分内容概要】

1、工具及方法：体验活动、课堂练习、教练对话、引导技术等

2、设计目的：通过体验、练习与教练问题，让学员不断打破自我设限，突破固有心理模式，明确自我内在渴望与意图，清晰自己的角色定位，激发心智成长与自我进化的动力。

第四部分：共创篇——共同创造（复盘目标，共创行动策略）

直面现状：语言、思维与行为（教练对话）

（内容说明：通过教练问题，引导学员再次回看一开始列出的问题与现状，让学员对自己的变化产生觉察）

创造可能性（体验及练习）

（内容说明：通过教练问题，引导学员对现状问题进一步树立，去除假问题，找到真问题，并探讨解决问题的可能性与具体解决方案）

迈向心智成熟（体验及练习）

（内容说明：通过“英雄之旅”之类的教练工具，引导找到前进的方向与克服困难方法，集合团队的智慧与量，绘制前进的行动路线图，并明确未来的工作重点与核心任务）

沉淀智慧，输出成果（教练对话）

（内容说明：通过教练对话与小组讨论，汇总行动方案，输出最终成果）

赋予行动的责任（教练对话）

（内容说明：通过教练对话与小组讨论，将工作任务落实到人，并明确每个人的责任）

【第四部分内容概要】

1、工具及方法：体验活动、课堂练习、教练对话、引导技术等

2、设计目的：让学员重新梳理问题，承担改变的责任，正确认识目前工作状况，激发创意，梳理信心，强化改变的决心，做好行动方案，落实具体动作。

总结、复盘

分享收获：新感受、新觉察

个人行动方案

CHECK OUT

（内容说明：通过教练引导，让每个学员谈自己的学习感受及对自己的发现，表决心，推进行动落地）

4C 团队教练工作坊实施流程

时间设置
内容设置
工具与方法
第
一
天
09:00-12:00

导入 (Chenk in)

第一部分：共识篇——共同发现

呈现问题与目标

发现之旅：如何从“现状”到“目标”？

看清现实：探寻创造问题的原因

核心概念——模式：语言、行为、

关于心智模式的体验

引导觉察与发现心智模式

教练对话与引导

撕纸游戏

问题清单讨论

心智模式探寻练习

14 : 00-17 : 00

第二部分：联结篇——共同感知

核心概念——场域：场域生成一切

STEP 对话模式——心智的保护模式与联结模式

体验对话过程——STEP 全息聆听、复盘与教练

引发深度觉察

重塑场域：打破隔阂，彻底融合

教练对话与引导

传承或图画历史体验

STEP 对话练习

**第
二
天**

09 : 00-12 : 00

第三部分：突破篇——共同进化（打开心智，探寻自我）

核心概念——打开心智三器：认知、感知、觉知

放下评判，开始变化

停止否定，走向蜕化

摆脱恐惧，不断进化

价值观（信念系统）探寻

教练对话与引导

发现评判体验

画头像体验

热椅子游戏

14:00-17:00

第四部分：共创篇——共同创造（复盘目标，共创行动策略）

直面现状：语言、思维与行为

创造可能性

迈向心智成熟

沉淀智慧，输出成果

赋予行动的责任

总结、复盘

教练对话与引导

英雄之旅

头脑风暴

附加建议：两天团队教练之后，为达成更好的效果，建议选择部分学员做远程一对一教练