

## 教练技术减压告别焦虑——激发成员内在喜悦，拥有良好的工作状态

主讲：王震

### 【课程背景】

1. 现代职场人工作节奏超级快，紧张、焦虑、压力大，希望更科学的减压；
2. 如何由内而外的快乐、幸福、感受到自己内在的喜悦与丰盛，更好的进入工作状态；
3. 通过本次课程掌握一些教练的方式更好支持自己与团队成员减压，提升心理能量。

### 【课程收益】

1. 挖掘内在正向资源，激发内在的力量感，促进参与者更加自信更加高能量；
2. 激发出由内而外的快乐、幸福、喜悦、丰盛能量，告别焦虑的状态，有利于减压；
3. 提供打造幸福团队，促进团队成员拥有强烈归属感的1套流程，促进融合；
4. 学习教练5个实用工具，促进大家拥有良好的工作状态。

### 【课程对象】

1. 希望打造幸福团队，促进团队成员有很好的归属感的HR和团队管理者；
2. 希望激发出更多由内而外的快乐、幸福、喜悦、丰盛，告别的焦虑的精英骨干；
3. 希望自己更加自信、高能量，通过这种方式减压的销售团队、部门总监、经理、主管。

### 【课程时间】1天（6个小时/天）

### 【日程安排】

1. 开场：老师自我介绍，内容安排、日程时间、学习方式等
2. 参与者联接：参与者用一种好玩的方式互相自己介绍自己
3. 理解教练赋能的底层逻辑
4. 学习掌握教练赋能的工具方法

### 【课程大纲】

#### 1. 教练提升人们心理能量背后的逻辑是什么？【理解】

——产出：感知传统对话与教练对话的差异，理解教练对话赋能背后的逻辑

——呈现方式：角色扮演+讲解+共创成果

#### 2. 教练赋能他人的方法有哪些？【掌握】

——产出：体验内在丰盛，激发快乐喜悦，内在有力量的4个工具

——呈现方式：学员之间角色扮演+讲解+教练提问启发大家

——物料准备：一沓便签纸+签字笔（务必准备好）+一张A1纸+马克笔

#### 3. 如何进一步拉升落地大家喜悦快乐的工具？【掌握】

——产出：1个落地的工具+落地的6个步骤+教练赋能式的提问

——呈现方式：教练与被教练者的提问

#### 4. 现场生发一些场景，进行共创与解答

——产出：给大家一些更多的支持与赋能

——呈现方式：讲解与答疑