

# 企业嗨剧场：欢乐戏剧领导力

## 前言：

**如果你是团队领袖 (Team Leader)：**身处高压力的职场，许多时候需要不断提升能力，不断应对转折，不断适应变化。而你的团队成员可能已经有表达不畅或肢体僵硬的症状，没关系，来参加戏剧，借着身体能量的开启、蕴藏与释放，借着身心的自我探索和调控，借着直觉锻炼与肢体开发，在透过表情、姿态、动作与他人的团体互动中，展现团队活力新生，强悍的战斗力和创造力，重现团队卓越状态。

**如果你是培训负责人：**可以非常肯定地出现一种情况，你的培训通知刚贴出去，报名的人马上爆满！戏剧是最容易上瘾的培训方式，让你的团队最快融入、投入满满，他们在戏剧中全然放开自己，自编自导，创造一段舞台剧，在嬉笑怒骂中消除所有隔阂，心灵上所有的篱笆会自然撤下；而且，你的团队会自发地在表演中预演他们未来的胜利，丰硕的成果，一路走来意想不到的惊喜或机会……

**如果你是普通的上班族：**你的心里早就有一粒戏剧的种子，天生就有发芽的欲望；确实，人生如戏，戏如人生！戏剧在人性 and 灵性中游离，探询，求证！戏剧是社会的缩影，以极大之张力，浓缩在短时间（十几分钟或者几分钟），带给你极大的美感和震撼！这种高峰体验和天性解放，会让你终身难忘的；增长个人魅力和沟通协调能力是一定的；提升资源调用和全局观是顺便的……

**如果你是心理咨询师或 EAP 专员：**每位同事或多或少有一些人生遗憾或灰色地带，它是生命中的记忆，无须消灭，种上庄稼，栽好果蔬，舞台会全然地接纳和包容！戏剧是多个生命一起玩耍的心灵花园！无论吐槽，还是欢笑，或者悲喜交集，戏剧有独特的疗愈作用。悲剧能透过激起哀怜与恐惧来达到情绪的释放和净化作用，喜剧可以激发斗志，提升希望，打开梦想！

## 收获：

- 1、天性：开发肢体和声音的潜能，学会身体姿势、语言以及情感的综合运用；
- 2、能力：更好与他人心灵深层次沟通，促进团队熔炼和绩效提升；
- 3、氛围：增强魅力和幽默感，提升工作氛围和快乐指数；
- 4、惊喜：内外通透，尝试不同角色，拓展多种能力，发掘更多可能！

**适合人群：全员参与，尤其适合销售团队、研发团队、客服团队**

## 操作：

**周子淳老师：**让我们从放松自己开始，继而开发肢体与声音的潜能，学习写实表演技巧，改善语言表达（尤其加入情感情绪元素），以及剧场和舞台的“张力和冲突”更深入认识，最终每个团队将有小品或即兴剧场的演出呈现。

**课程大纲：**纯体验式课程，1-2 天

### 一、联接

- 1、身体柔韧性训练
- 2、体会气场、场域活动：空间与速度

- 3、我与团队成员的关系活动：follow me，体验换位思考和丰富想象力
- 4、身心联接：指点江山

## 二、投入

- 1、时间感受训练：我的一分钟
- 2、声音训练：a- o - e -i-u
- 3、视觉训练：如何最大化吸收信息，眼神交流
- 4、镜头感训练：抢镜
- 5、舞台感训练：简单三动作，带来极为震撼的体验，5个人的舞台，演绎无穷的故事

## 三、张力

- 1、暗恋与威胁点评：爱和恐惧是人的2大基本动力，舞台上展现出来才有冲突和张力
- 2、声音：咚咚咚点评：练习韵律和节奏，真的很美很雅致
- 3、五人小组表演：语言+动作+歌曲的完美搭配
- 4、十个反差词点评：戏剧是高度精炼的动作和语言，必须精炼、有落差、直击核心

## 四、实践：

- 1、职场情境剧或四大名著戏剧排练
- 2、表演与点评
- 3、感悟与能力迁移
- 4、讨论：如何把今天所学，运用在未来工作中

**备注：**导师会根据企业要求和预设目标，灵活引导，直指心灵，促成蜕变