

沟通从“心”开始

【活动目标】

- ✓ 如何更好的了解自己和理解他人？
- ✓ 如何通过聆听他人拓展自己的视角？
- ✓ 如何通过和伙伴们的沟通交流建立深度的连接？
- ✓ 如何通过沟通协助自己和他人不断突破和成长？
- ✓ 如何能做到和他人建立愉快而又紧密的关系？

【活动收获】 全新的体验、深入的探索、彼此的交流、相互的学习

【活动形式】

一套有趣的来自以色列的 Points of you 卡片，基于脑神经科学的 phototherapy, 可以通过图卡的链接启发右脑思维，让感性和理性思维融合应用，引发思考，激发创新。

全世界很多知名的企业和机构都有应用，比如：Google、IBM、Intel、NASA、奔驰、阿里巴巴、腾讯等。目前已经普及至 150 多个国家，翻译成 25 种语言。

【活动时长】 半天（3 小时）

【活动人数】 30 人以内

【活动内容】

1. 关于 Points of You

1) Points of You 是什么

运用高清图片启发思维，激发内在

2) Points of You 企业培训中的应用

世界 500 强及国内知名企业广泛运用在企业 EAP 项目

3) Points of You 的收获

看到沟通中被卡住的问题，和 170 度以外的视角，深入观察内心和周围，启发自己敏锐的觉察，探索和开辟更多有效沟通的可能性

2. Points of You 活动说明

1) 沟通破冰：运用 POY 卡片介绍自己

2) 了解 Points of You 流程

3. Points of You 活动体验

1) 正念冥想：暂停

2) 进入活动：Zooming In

- 我沟通中的半满杯子是什么
- 我沟通中的半空杯子是什么
- 此时我应该将什么带入自己的沟通中

团队共创：运用 KISS 模型如何让团队沟通更有效

3) 焦点：我的启发、收获和意义

4) 行动：接下来我 24 小时、下周内、下月内的行动