

管理赋能系列

团队共振™

团队情商与凝聚力建设【工作坊】

目标：

- 发现自己的人格特征与行为态度的联系，识别并接纳个体之间的差异；
- 提高同理他人与有效沟通的能力，掌握团队内冲突的避免或解决办法；
- 反思个体成就与团队愿景之间的关系，为达成团队目标树立团队意识；
- 通过发展团队的整体情商水平，从而增强团队凝聚力、实现团队共振。

对象：同一团队（机构/网点/门店/部门）的所有成员，各团队的管理者

人数：30 人以内（最多分 5 组，鱼骨式）

时间：2 天（每天 6 小时，共 12 小时）

形式：体验式工作坊（活动体验+发表分享+问题反思+理论提炼+工作应用）

课程大纲：

时间	主题	内容
180 分钟	Lesson #1 管理团队情绪	<ul style="list-style-type: none">○ 体验活动：团队组建○ 游戏复盘#1：分享与讨论○ 团队分析：团队特征与个体差异○ 冰山模型：个体差异与团队内冲突○ 提升团队情商化解团队内冲突
180 分钟	Lesson #2 认同团队愿景	<ul style="list-style-type: none">○ 情境模拟：穿越险境○ 游戏复盘#2：分享与讨论○ 讨论：价值观引发的态度差异○ 态度转变的三阶段：顺从、同化、内化○ 海德 POX 理论：认同带来态度转变
180 分钟	Lesson #3 接纳团队差异	<ul style="list-style-type: none">○ 情境模拟：登山任务与团队角色分配○ 游戏复盘#3：分享与讨论○ DISC 行为风格测评○ 团队风格与团队成员沟通模式○ 理解不同风格背后的心理需求○ 理解不同风格在冲突中的特点○ 发展知己解彼的同理心沟通能力
160 分钟	Lesson #4 支持团队发展	<ul style="list-style-type: none">○ 情境模拟：谁可生还○ 游戏复盘#4：分享与讨论○ 运用正向人性观面对他人不足○ 发现每个人在团队内的价值○ 练习：传递水杯○ 从理解到支持的团队关系发展
20 分钟	复盘与行动	<ul style="list-style-type: none">○ 课程知识要点复盘与测试○ 学员提问与分享、学习资源推荐○ 课后行动计划、刻意练习任务