

# 团队融合工作坊

## ——欧卡游戏

### 【工作坊背景】

欧卡教练团队建设 1 日工作坊以德国的心理学的教练工具——OH 卡为依托。借助强大的心理学工具和教练技术，来发现、了解、训练我们的倾听和理解能力，增强我们真正听取对方意见的能力，避免批判或竞争的心态。同时，在尊重和保护个人隐私的情况下，也可以借助 OH 卡交流感情、观念、心理。帮助团队发现自己的盲点，激发潜能，提升团队沟通协作的能力，开启集体智慧，达到和谐共创的目标。

(欧卡介绍在最后一页)

### 【工作坊目标】

- Ø 自我觉察、自我发现，发现自己的盲点
- Ø 深度沟通协作及自我管理能力的提升
- Ø 彼此赋能，促进团队融合
- Ø 展望未来，帮助团队更好的投入到未来的工作中。

### 【会议场地】

开放空间，使用可移动的 2 张小型会议桌合并为一组，安排 6-8 个座位，排列为岛屿型桌式

**【设备要求】** 白板架+白板纸、白板笔，每桌三支（黑红蓝 3 色）

**【课程大纲】** 时间仅供参考，会根据现场情况稍作调整

**【课程对象】** 全员、骨干员工、或中基层管理者

**【课程时长】** 0.5-1 天（6 小时/天）

**【课程氛围】** 积极参与、热烈讨论、理性分析、体验深刻

**【课程人数】** 10 人以上

模块	课程内容（目的）	操作
自我介绍 30 分钟	老师示范以 OH 卡自我介绍 学员以 OH 卡进行自我介绍	姓名/心情 期待/卡牌和链接
你说我猜 50 分钟	训练沟通和协作能力，如何 用适合的方式让团队明白 你在说什么	分组操作，使用抽象卡，每人 抽一张卡牌，描述上面的内 容，其他的成员从众多的卡牌 中选出“你认为”他描述的卡牌， 答对多的人胜利
黄金时刻 30 分钟	分享各自生命中的巅峰体 验，达到赋能与相互认可 (发现团队成员都很优秀， 相互了解，学习倾听)	每人选出 2 张牌代表生 命中的 2 个黄金时刻， 分享心得
我眼中的你 60 分钟	深入了解，了解自己在团队 的其他成员中是什么样子 (赋能，看到自己的闪光点)	分组操作。一人背对小组成 员，其他人选出一张卡牌，自 己眼中的他，并作出解释
工作与我的 关系 50 分钟	探索工作与我的关系	6 张牌探索我与工作的关系， 进一步看到自己的期待
从现在到 未来 90 分钟	看见现状，看见未来，看见自 身的责任，看见自己现状与期 待为组织的现状与未来找到应 采取的行动内容	团队中的每一个人，抽三张 牌，分别代表从现在到未来团 队的现状，未来愿景，和行 动，将所有的行动写在便利贴 上，贴在白板纸上投票，共创 行动，并进行小组分享
课程结束 30 分钟	环坐分享今天心得 结语 整理收获，准备行动	今天你印象最深的部分 今天活动对于你的启发

## 【欧卡教练介绍】

### 什么是 OH 卡？

OH 卡被称之为**潜意识投射卡**，是全球新兴的心理辅导工具。由德国心理学家 Moritz 与多位各国艺术家合作创作的，藉由**潜意识投射的原理**加上**以人为本的而核心**制作而成的心理卡片。潜意识投射的种类繁多，每种卡片都有其独特应用领域。

在 80 年初，OH 卡首度在加拿大被应用于心理治疗领域，由此开始推广于世界各地。潜意识图像卡至今，已经有**超过 22 种语言**的版本，在全球各地被广泛地使用着，应用于**心理治疗、教育界、医疗界**，甚至**企业管理**等范畴中。

OH 卡不是塔罗牌，不能用来“占卜”未来，也没有标准的解答……但 OH 卡可以**帮助你认清当下，帮助你为自己的将来做出更负责任的决定。**

### 什么是 OH 卡的应用领域？

在**心理咨询室**里，它可以帮助咨询师快速**打开来访者的潜意识通道**，帮助来访者看见阻碍自己的力量到底是什么。

在**企业培训**里，它可以**用于培训中的任何环节**，玩说故事游戏，寻找问题的解决方案，激发想象力和创造力，促进人力沟通，鼓励自我表达等。

在**生活**当中，可以私下跟自己使用，也可以跟朋友一起玩，父母也可以带着孩子玩。

### OH 卡为什么会有如此神奇的效果？

OH 卡运用了心理学中的**“投射”**技术，也就是你看到的世界是从你眼中看到的世界，每个人都带着自己的生命经验去看待外部，决定了我们为人处世的方式，也决定了我们能够飞得多高，走得多远。总之，**一切的答案来自你的内心。**

另外，由于 OH 卡**以图片为主**，能够激活大脑右边球脑区，同时，右脑区主要和感受、情绪有关，可以直接调动我们无意识的部分，帮助我们看到未曾发现的自己。

工作坊现场照片

