

# 新员工的素质拓展与心理疏导

## 上午课程安排 (AM:9 : 00-12 : 00)

上午安排两个主要项目，项目一激情节拍作为破冰的引入，主要为后面项目做准备，课程结合以新员工的特殊阶段和特性设计完成，融合沟通、团队协作、团队凝聚力、工作热情、心态、创新思维、问题解决等内容，全面提升新员工的综合素质与技能

### 项目一：《激情节拍》 (9 : 00-9 : 30)

#### 一、项目介绍

激情节拍是拓展训练中的一个经典热身或总结类拓展训练项目，它的魅力之处在于迅速的让学员瞬间进入激情状态，打破最终隔阂，提高团队凝聚力。伴随着最后一个字的结束，学员都会伸出代表成功的“V”字手势!他们用自己的汗水，用自己的智慧演绎精彩，获取成功经验，愉悦身心，亲身体会到活动的精彩，领略拓展训练带给他们的深层意义!

#### 二、项目用时

0.5 小时

#### 三、项目规则

所有队员围成一个圈，左右间隔 15 到 20 厘米，脸朝内侧，然后伸出双手，两手重叠，用击掌的方式喊出“我们是最棒的团队”。双手拍左右队友一下肩膀，数一个数，喊出第一个字;拍两下肩膀，数两个数，说出两个字;以此类推;一面鼓掌一面喊出队训，一直到最后把我们是最棒的团队八个字喊完，最后所有人喊一个“耶”结束。

- 1.必须听到教练开始的口令后才能进行，不能抢时。
- 2.项目过程中全员的声音必须在一起，不得出现杂音，否则项目重新开始。
- 3.项目最后全员必须喊“耶”代表结束，否则教练计时秒表不会停止。
- 4.项目要求动作整齐、声音响亮，口齿清晰。

### 项目二：《红岸密码》 (9 : 30-10 : 30)

#### 一、项目简介

市场变化莫测，商场风云迭起。谁能在千变万化的市场中占据一席之地?如何打造一支高效的执行团队?如何培养团队领导者的领导力?红岸密码拓展活动演绎了一个变化的市场情景，从信息收集，到科学决策，到坚决执行。从上至下考验着一个团队领导者的领导力，也考验着这支团队的执行能力。从放权-监控-服务-分享几个层面提升领导力!各团队的队长将到

教练处领取任务，传达任务和规则。在活动正式操作期间，队长将作为观察者在操作区。团队成员将依次前往该区域，按照每一轮任务的不同，将正确的卡片按顺序翻出，用时最短的团队胜出。

## 二、项目用时

1 小时

## 三、项目规则

- 1、每个小队的队员要站成纵队，项目开始后，在队长的领导下，按照一定顺序进行翻牌，要保持秩序。
- 2、在每个小队的正前方的不远处放着一张桌子，上面有我们要翻的扑克牌，队员下从规定的起点开始到达桌子，依次进行翻牌。
- 3、每队每次只能派出一名队员去翻扑克牌，且每人每次只可以翻一张牌，无论牌是否正确，翻完后都要马上返回，然后下一名队员进行翻牌。
- 4、翻开的扑克牌不正确时，要把牌再扣上；当是正确时，将扑克牌正翻开。
- 5、活动分四轮进行，每轮牌的用时要求有所不同。

**休息：10：30-10：40**

## **项目三：《魔法空间》（10：40-12：00）**

### 一、项目简介

这是一个团队合作的项目，整个团队分成多组，模拟公司中不同部门或者各个分支机构，来完成一系列复杂的任务。这个项目融合了体验沟通、团队合作、信息共享、资源配置、创新观念、高效思维、领导风格、科学决策等多项管理主题，具有极高的趣味性和学习价值。

在这个项目进行过程中，学员能体会到团队之间加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环；体会不同的领导风格对于团队完成任务的影响和重要作用；学会突破小本我主义、培养大格局意识。道具变幻无穷，寓教于乐，带给学员无限体验的空间。

### 二、项目用时

1.5 小时

### 三、项目规则

- 1.大家所坐的椅子不得移动，在项目进行过程中，所有人的身体不得离开你们所坐的椅子；
- 2.所有道具和任务书只能由第 7 组来传递，不得抛扔；
- 3.你们的任务写在任务书上，完成任务，会有积分，全队在规定的 40 分钟内，总分达到

1000分，团队才算项目成功。

## 下午课程安排 (PM:14:00-17:00)

此课程从心理韧性的角度切入，对新员工进行心理疏导，树立正确的困难观，保持心理健康，建立良好的心态，更好的驾驭情绪，面对逆境如何进行自我塑造，提高抗逆力。实现个人领域发展的同时，更好的融入团队和组织，并实现个人、团队、组织的和谐共生。

### 新员工成长必修课——如何提高自我心理韧性

《2022 国民健康洞察报告》是丁香医生对国民健康进行的第四次大规模调查，结果显示：91%的人自认为有心理问题，在这些心理问题当中，焦虑、抑郁、强迫占到了前三。

2022 国民健康洞察报告 /Part 03 健康生活方式 丁香医生



巨大的心理压力，不同程度的出现了焦虑、恐慌、抑郁、暴躁等心理健康问题。心理问题已成为全球性的普遍且突出问题，每年因为心理问题导致的各类悲剧事件不断攀升，触目惊心，发人深省。一些人越来越脆弱，面对困难和挫折表现出极大的脆弱性，像个易碎的“糖人”，很容易受到伤害。影响自身和周围的人，甚至影响社会，造成不可估量的损失。在职场环境下，这些势必会影响员工的工作效率与团队协作，进而造成企业生产力降低。那么这些心理问题在职业环境下有哪些影响呢？

#### 1、员工层面

这些心理问题长期持续，会导致工作效率下降，表现能力下降，缺乏进取心，工作兴趣减少，思想越来越刻板，缺少对单位和同事的关心，缺乏责任感。

最终可能会导致内分泌失调等疾病的产生，其表现为：头痛、失眠、哮喘、高血压、心脏病、消化不良、各种溃疡等。

#### 2、组织层面

员工工作效率下降，将影响组织氛围，并最终将对企业的效益和长期发展造成影响。

直面困难我们需要心理韧性

美国宾夕法尼亚大学心理学系副教授安杰拉·达克沃思通过在西点军校的研究指出，决定一个人是否成功的最重要因素：不是智商，不是情商，不是人脉，不是天赋，而是一个人坚韧不拔的能力，也就是我们所说的强大的“心理韧性”。

企业必须关注员工的心理健康，帮助员工提高自我的心理韧性！

### 第一讲：提高心理韧性的迫切性

- 一、人类身心健康问题迫切需要关注
- 二、职业环境下的深远影响
- 三、直面困难我们需要心理韧性

## 1、树立正确的困难观

**案例：**"足球诗人"贺炜的困难观

## 2、战胜困难需要心理韧性

### **第二讲：心理韧性的全面解析**

#### 一、心理韧性的定义

#### 二、心理韧性的三层含义

##### 1、第一层：复原力

##### 2、第二层：抗逆力/耐磨力

##### 3、第三层：创伤后成长

### **第三讲：心理韧性的识别与测量**

#### 一、心理韧性的识别

##### 1、高心理韧性者的特质：

##### 2、低心理韧性者的特质：

##### 3、关于高心理韧性的典型案例

**案例一：**刘备凭什么？

**案例二：**永远都是"胜利者"

#### 二、心理韧性的测量

### **第四讲：提升心理韧性的途径与方法**

#### 一、提升自我效能感

##### 1、自我效能感知

##### 2、如何提升自我效能感

###### 1) 让自己看起来更像成功者

###### 2) 获得榜样的力量

###### 3) 发展良好的人际网络

###### 4) 学会积极的意念想象

#### 二、建立成长型思维

##### 1、成长型思维的认知

**案例：**德维克的成长型思维实验

##### 2、如何建立成长型思维

1) 改变考核的标准：关注进步而不是结果。

2) 改变沟通方式：在评价表现时，用"暂时不行"代替"就是不行"。

##### 3) 改变认知的习惯：埃利斯的 ABC 理论。

##### 4) 辩证思维：从负面中接收成功的认知体验。

#### 三、提高自我调控能力

##### 1、自我调控能力认知

**案例：**米歇尔的"延迟满足"实验。

##### 2、如何提升自我调控能力

###### 1) 体育锻炼

###### 2) 自我挑战

###### 3) 目标想象

###### 4) 正念冥想

###### 5) 合理睡眠

###### 6) 积极心态

