

<<提高团队情商的50种活动>>

图书基本信息

书名：<<提高团队情商的50种活动>>

13位ISBN编号：9787121157295

10位ISBN编号：7121157292

出版时间：2012-3

出版时间：电子工业出版社

作者：阿黛勒·林恩

页数：202

译者：朱殿章

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<提高团队情商的50种活动>>

前言

不管一个人多么杰出或博学，如果他不具备团队合作能力，团队的目标就可能受到影响。团队合作技能源于团队成员的情商。

人们互动的方式决定了他们能否有效地开展合作。

人们的言行、表达方式，以及参与或避免冲突的方式，都会影响团队关系。

这些互动技能要求个体具有强烈的自我意识，并了解他们对团队的影响。

我经常被问及的一个问题是：“你如何增强一个人的自我意识？”

”这一问题的答案也是增强团队合作的关键所在，即提高情商。

而提高情商的途径就是自我意识。

只有跨过这道门槛，才能成为一名优秀的团队成员。

因此，本书的目的在于培养团队的情商，并提高团队成员的自我意识水平，从而使他们了解对彼此的影响，并开展成功的互动。

为什么要关心团队成员是否有自我意识，并了解他们对彼此的影响呢？

谁在乎大家能否和睦相处呢？

你肯定听说过甚至可能信奉这样的哲学：“我们来这里不是为了喜欢上彼此，而是为了把工作做好。”这种说法没有错。

本书设计这些活动也不是为了让人们喜欢上彼此。

不过大量的案例和研究都支持这样一个事实：人们的互动技能会影响工作的完成情况。

领导者不能忽视这样一个事实：人们的团队合作技能是工作中的重要环节。

不过，组织中的很多人并没有意识到除了技术或工作技能，他们还需要具备与团队合作相关的一整套技能。

每名管理者、监督者或项目负责人都会告诉你，当人们开展团队合作，而不是从个人利益和需求出发时，工作就会进展得更加顺利，工作效率和质量也会提高。

这些能够促进团队合作的互动技能并没有包含在教科书和培训手册中。

我们的培训关注的是如何完成工作，而不是在完成工作同时的附加。

本书将向管理者、监督者和团队领导者提供用于提高团队成员情商的便捷工具，从而使团队以有利于提高生产率的方式开展互动，并最终成功地实现目标。

尽管本书可能无法治愈遭到严重破坏的团队的病症，但它能够使团队成员认识到实现成功需要具备什么样的条件。

本书中的活动将向团队成员提供在团队环境中审视自身行为的实用方法。

有些活动旨在帮助团队成员认识自身的行为，以及这些行为对其他团队成员的影响；有些活动旨在帮助团队成员获得新技能；还有一些活动旨在强化、发展团队成员间的关系，并加强他们对彼此的理解。

尽管本书的着眼点在于在团队环境中提高情商，大部分人将发现这些信息对他们的个人生活也是有帮助的，可以运用到个人生活中去。

增强自我意识并了解自己对他人的影响，有利于改进我们与家人、朋友的关系，以及工作中的关系。

因此，大部分人将发现这些信息的好处已经超出了工作范畴。

作为领导者或引导者，对这一好处的利用将给你的工作带来便利。

每个活动都与提高情商的步骤相关。

用于提高情商的7个步骤是观察、理解、停顿、引导、反思、庆祝、重复。

1.观察。

观察要求我们全面地了解自己的思维、感受和行为方式，以及我们对他人的影响。

通过了解自身及对他人的影响，我们就能够更好地决定如何与团队成员互动，并决定这些互动是否还有改进的余地。

在很多情况下，团队成员并没有意识到别人对自己行为的看法。

这是增强自我意识的一个重要步骤。

<<提高团队情商的50种活动>>

本书包含许多有助于人们增强自我意识的活动。

2.理解。

理解要求我们确认自己在团队环境中的思维、感受和行为的常见模式。

我们在合作的过程中会形成互动模式。

这些模式一旦建立,就很难打破。

如果我们不理解这些模式,就不可能打破这些模式。

这一步骤有助于我们理解与他人互动时的常见模式。

本书中的一些活动旨在帮助团队思考并理解行为的常见模式,以及这些模式对团队的好处和坏处。

这一步骤增加了自我意识的深度,因为它为打破模式并建立与行为相关的新目标做好了准备。

3.停顿。

这一步骤是短暂的思考,在这一过程中我们会考虑为了整个团队的利益,应该如何与他人互动。

每个人都应该做到三思而后行。

对一些人来讲,这一简单的停顿步骤成为与他人的积极互动和消极互动的分水岭。

本书包含了一些有助于人们认识和锻炼这一技能的活动。

在有些情况下,单单这一步骤就能够带来行为的巨大改变。

当人们停下来思考时,他们往往会调整自身的行为。

4.引导。

这一步骤能够使我们形成深思熟虑的行动,而不是对团队中的事件或环境的直接回应。

这一步骤意味着全面地考虑采取什么样的行动,而不是对特定的环境或人物做出回应。

有时人们只是不知道他们能够采取什么样的替代行为来改进团队互动。

一些活动能够帮助人们决定如何重新引导他们的行为,从而改进团队互动。

团队成员学习新的行为方式有助于改进他们的互动。

5.反思。

反思要求我们对互动进行思考,并形成可以用于未来互动的宝贵认识。

学习如何反思能够大大改变我们的行为。

本书中的一些活动要求人们练习反思,并改进团队互动。

人们会被要求反思自身及团队的行为。

当团队练习反思时,自我意识能够得到增强。

6.庆祝。

庆祝要求团队肯定积极的互动,并强化未来的积极互动的可能性。

庆祝团队成员的积极互动,积极的团队更有-y~g在将来开展积极的互动。

本书包含了用于肯定、庆祝团队成绩的活动。

7.重复。

在每次互动中,我们都有机会重复所学到的东西。

开展团队合作的好处在于每天都会带来实践和改进工作关系的新机会。

所有活动都支持这7个步骤中的一个或多个。

本书第1章准备了“50个活动概览”,给出这一指南是为了便于参考,从而使领导者或引导者知道哪个活动对应哪个步骤。

<<提高团队情商的50种活动>>

内容概要

团队合作技能源于团队成员的情商，团队成员的言行、处理冲突的方式、沟通的方式、自我意识水平等决定了团队能否有效地合作。

本书提供了50个简便易行、充满趣味的团队训练活动，帮助领导者快速改善团队的情商，从而改善合作和信任关系，提高团队绩效。

50个活动是围绕提高情商的7个步骤设计的，包括观察、理解、停顿、引导、反思、庆祝和重复，培训师或领导者可以有针对性地选用。

对于培训师、团队领导者，本书提供的资源简便、实用，值得一读。

<<提高团队情商的50种活动>>

作者简介

作者：(美国)阿黛勒·林恩(Adele B.Lynn) 译者：朱殿章阿黛勒·林恩，阿黛勒·林恩领导力集团(Adele Lynn Leadership Group)的创建者，该公司致力于帮助领导者打造团队中的信任关系。她经常做重要演讲，指导各级领导者在自己的组织中创建并管理好团队的情商。她还致力于为培训师、教练提供提高团队情商和信任的各种活动、方法等资源。目前她住在美国宾夕法尼亚州。

<<提高团队情商的50种活动>>

书籍目录

- 第1章 50个活动概览
- 第2章 每个活动包含的类目
- 第3章 如何使用本书
- 第4章 领导者需要知道的
- 第5章 活动
 - EQ 1 情绪测试
 - EQ 2 我最出色
 - EQ 3 铅气球
 - EQ 4 团队习惯做法
 - EQ 5 氦气球
 - EQ 6 敏感问题和热按钮
 - EQ 7 精神杀手
 - EQ 8 鼓舞士气
 - EQ 9 了解高压状态下的习惯做法
 - EQ 10 庆祝团队的成绩
 - EQ 11 识别团队成员的天赋
 - EQ 12 认识固有想法
 - EQ 13 合唱队指挥
 - EQ 14 团队优势的360度评估
 - EQ 15 团队劣势的360度评估
 - EQ 16 大胆发言
 - EQ 17 眼神交流
 - EQ 18 我的“12个坏思维”
 - EQ 19 搜查证
 - EQ 20 PFAT自我检测
 - EQ 21 PFAT团队检测
 - EQ 22 成见
 - EQ 23 聆听内心的想法
 - EQ 24 行为的结果
 - EQ 25 互换位置
 - EQ 26 进一步考虑
 - EQ 27 寻求新结局
 - EQ 28 和谐的“声音”
 - EQ 29 记忆中的情感
 - EQ 30 认识自身优势
 - EQ 31 情感奖品
 - EQ 32 神秘的仰慕者
 - EQ 33 成绩花园
 - EQ 34 尊重画像
 - EQ 35 完美的团队
 - EQ 36 审视内心
 - EQ 37 定期反思
 - EQ 38 最佳失败
 - EQ 39 第一印象
 - EQ 40 思维和感觉

<<提高团队情商的50种活动>>

- EQ 41 卡通角色
- EQ 42 扔石头
- EQ 43 暂停按钮
- EQ 44 暂停信号
- EQ 45 最佳实践
- EQ 46 英雄
- EQ 47 深呼吸
- EQ 48 魔力表达语
- EQ 49 放飞价值观
- EQ 50 发生的变化

<<提高团队情商的50种活动>>

章节摘录

版权页：插图：作为领导者或引导者，你有时会考虑最糟糕的情况。

你可能会想：如果出问题怎么办？

如果没有人参与怎么办？

如果没有人回答关键问题怎么办？

的确有可能出问题。

人们可能会选择不参与，人们可能无法回答关键问题。

那么我们有什么建议呢？

不要因此而惊慌。

本书会给你一些建议，告诉你如何处理不同的情况，不过首要的建议是团队领导者不要反应过度。

如果你感觉某件事是灾难，你的团队会感觉到你的压力。

你应该抱着快乐和学习的态度，因为你的态度能够避免一些问题的发生。

因此，你需要记住的一点是即使事情并没有按照原定的计划发展，态度也是很有用的。

如果出问题怎么办记住，可能的情况是没有人知道活动并没有按照原定的计划发展。

如果这样的话，只需要顺其自然并根据发生的情况汇报活动。

你可能会发现自己对活动做了有趣的更改。

如果大家注意到事情并没有按照原定的计划发展，你只需要承认这一点。

通过大胆的承认，你展示出坦诚、开放的行为。

与团队展开讨论，你可能会学到可以用于下次活动的宝贵知识。

如果没有人参与怎么办这会给你带来失败，不过你还是要坦率。

告诉团队你本来希望大家能够发现这次活动的意义所在。

让团队成员帮助你了解他们不愿意参与的原因。

如果发生这样的情况，你的团队可能需要讨论一些重要的问题。

一定要坦诚，倾听他们的意见，不要发表任何评论。

<<提高团队情商的50种活动>>

编辑推荐

《提高团队情商的50种活动:经理人快速提升团队绩效的工具》编辑推荐：团队合作能力源于团队成员的情商，50个简单易行、妙趣横生的团队活动使团队成员认识自我、改进言行，从而促进更好的团队合作。

缺少信任和承诺、未解决的冲突、个人行为对团队中其他成员的影响、不恰当的语言表达方式……这些都会妨碍一个本来能力卓著的团队获得良好的绩效。

《提高团队情商的50种活动:经理人快速提升团队绩效的工具》中的团队训练活动帮助改善团队情商，从而快速、有效地提高团队合作能力，实现卓越绩效。

使用《提高团队情商的50种活动:经理人快速提升团队绩效的工具》中的团队训练活动，从而——识别个人和团队的情绪，避免冲突，克服恐惧和其他各种障碍，认可团队中的差异，留意团队伙伴传达的信号，应对引发各种反应的情绪，鼓励充分沟通，正确看待竞争，评估团队的优势和劣势，控制团队的情绪状态。

<<提高团队情商的50种活动>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>