

## <<40个自我灌能培训工具>>

### 图书基本信息

书名：<<40个自我灌能培训工具>>

13位ISBN编号：9787807061502

10位ISBN编号：7807061502

出版时间：2006-12

出版时间：7-80706

作者：露西·塞弗特

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>

## <<40个自我灌能培训工具>>

### 内容概要

## <<40个自我灌能培训工具>>

### 作者简介

作者：(英)露西·塞弗特 译者：唐卫峻 刘申燕 露西·塞弗特 作为一名独立的培训咨询顾问，为公立和私立组织提供服务，她还是《开放坦诚训练》活动手册的作者。

## &lt;&lt;40个自我灌能培训工具&gt;&gt;

## 书籍目录

前言导论活动总览时间清单活动索引第一部分 承担责任1责任——一个人的角色《任务表1.1》责任工作表2等待游戏——行动起来，不要等待《参考材料2.1》自我处罚的循环——例子《任务表2.1》拖拉者的行动计划3提问时间——工作、家庭和休闲测试《任务表3.1》个人行为测试——你的效率如何4满足与满足感——自我灌能的袖珍指南《分发材料4.1》希望的射线图《任务表4.1》自我灌能：优点清单5感觉——自我披露的价值《分发材料5.1》自我披露《任务表5.1》告诉全世界你的感觉第二部分自我尊重与个人力量6名人——力量的滥用、误用与使用《参考材料6.1》培训师的笔记《参考材料6.2》如何准备活动挂图7力量的平衡——肯定自己的内在力量《参考材料7.1》关键的开放坦诚技巧《任务表7.1》个人力量：自我评价《任务表7.2》力量的平衡工作表《任务表7.3》维护你的内在力量8我的过错——做错事与正直《参考材料8.1》错误、失败和低绩效的实例《参考材料8.2》积极的方法——讨论(1)《分发材料8.1》早期学习《参考材料8.3》积极的方法——讨论(2)《分发材料8.2》做错事与正直9可接受的证据——证实积极的肯定10备忘录——提升你的自身价值《分发材料10.1》高自尊与低自尊《任务表10.1》备忘录第三部分善待自己11借口，还是借口——说“不”，还是招来麻烦《参考材料11.1》借口，还是借口《分发材料11.1》说“不”——三个不轻松的选项12设定界限——如何为你所做的设限《参考材料12.1》设定界限13解放——自由地说“我觉得”《分发材料13.1》啊，自由！14压力工厂——你是在制造压力，还是在解除压力《任务表14.1》解除紧张的20种技巧15压力点——解决紧迫问题《分发材料15.1》压力是我制造的《参考材料15.1》压力点：例子第四部分团队合作16完美的男性，完美的女性——在男性与女性之间建立理解《参考材料16.1》练习提示17智能机器——顶级设计师团队的竞争《分发材料17.1》竞争时刻《任务表17.1》我对最佳设计团队的贡献18慷慨——表达和接受赞许19团队合作——一起工作《参考材料19.1》团队测试——20个问题《参考材料19.2》“熟悉”第五部分展现自我20忙碌的身体——你的身体在说什么《任务表20.1》肢体语言自我评价《分发材料20.1》肢体语言：如何实现改变21往后退——弄清楚距离、高度和姿势22大逃亡——第一印象和最后印象的作用《参考材料22.1》“到达”和“离开”的例子23你好，你好——与你遇见的人打招呼第六部分挑战棘手行为24冲突——正视还是逃避25审判日——批评的艺术《分发材料25.1》审判日——还是灌能《任务表25.1》建设性技巧的工作表《分发材料25.2》应当记住的要点26应对沉默——对付不说话的人《分发材料26.1》理解沉默27含糊的表态——寻求诚实的回答《分发材料27.1》坦诚地告诉我28空间入侵者——要求更多空间，纠正空间上的不适《分发材料28.1》空间入侵者的胜利《参考材料28.1》技巧《分发材料28.2》对付空间入侵者29让我们坦诚起来——自由地批评30脾气，脾气——对付别人的愤怒《分发材料30.1》消除愤怒《分发材料30.2》愤怒极点：情绪失控《分发材料30.3》那是我最不想听到的31没完没了——对付滔滔不绝的说话者《分发材料31.1》喋喋不休的长篇大论第七部分激励自我，鼓舞他人32灵感——激动和鼓舞的事情33强烈的期待——承认与自我承认《任务表33.1》“强烈的期待”工作表34评估——人际关系的质量与评价者的技巧《分发材料34.1》角色扮演甲组：评价者《分发材料34.2》角色扮演乙组：被评价者《任务表34.1》角色扮演：观察者《任务表34.2》一个良好评价者的品质与人际关系技巧35谢谢你——接受称赞《分发材料35.1》谢谢：提示页《分发材料35.2》如何接受称赞第八部分开始，结束，赋予力量36气压计——压力不同，行为改变《参考材料36.1》交换场地：你在这些情境下效率如何37我最喜欢的——理想的、喜欢的和榜样《任务表37.1》理想的、喜欢的和榜样38心爱的日记——天天向上39当时和现在——感觉：培训之前、培训之中和培训之后40承诺——为自己和别人灌能《任务表40.1》承诺：工作表培训师日志学员日志

## <<40个自我灌能培训工具>>

### 编辑推荐

自我灌能训练鼓励人们承担自己在工作和生活中的责任，目的是增加工作动力，从而提升自己对所服务组织的贡献。

露西·塞弗特的这本新著包含了丰富的练习材料，使得课程参与者认识并利用他们的内在力量为自己和雇主带来利益。

每个活动包括为培训师准备的详细指导和为学员准备的便于复制的参考材料。

许多活动可以用于集体活动，也可以用于一对一的活动，通篇的重点是通过培训强化个人和组织在工作中的优势。

本手册的目的在于满足培训需求，致力于建设各种积极、和谐的组织文化，建立清晰的沟通和共同的责任感。

<<40个自我灌能培训工具>>

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>