

優質團隊的建立

分享者：謝旻樺

日期：2021年9月18日







面臨的困境



團隊動不起來



解套：一切都是好因緣





- **滿月**-情緒、內在矛盾走不下去
- **阿亮**-家業、事業忙，體力無法負荷
- **小玉**-有睡眠障礙，容易緊張
- **小如**-親子溝通不良，兒子擺爛情況現苦惱
- **阿明**-職場困境(屢換學校，與主管理念不合)



團隊動不起來

- 窗口內在矛盾、情緒壓力
- 不想承擔-家業(孩子、父母)
- 欲振乏力-團隊向心、凝聚力不足



前腳走，後腳放！

真的放了嗎？



心門要打開



教聯窗口-不想承擔

內在矛盾

情緒壓力

自責

鞭撻

沒自信

孩子問題



神經慣性迴路



情緒/能量 ~ 不穩定



神經系統受損弱化/睡不好

啟動自我防禦，戰鬥

陷入負面想法

越是想要出來就越陷越深

心事誰人知

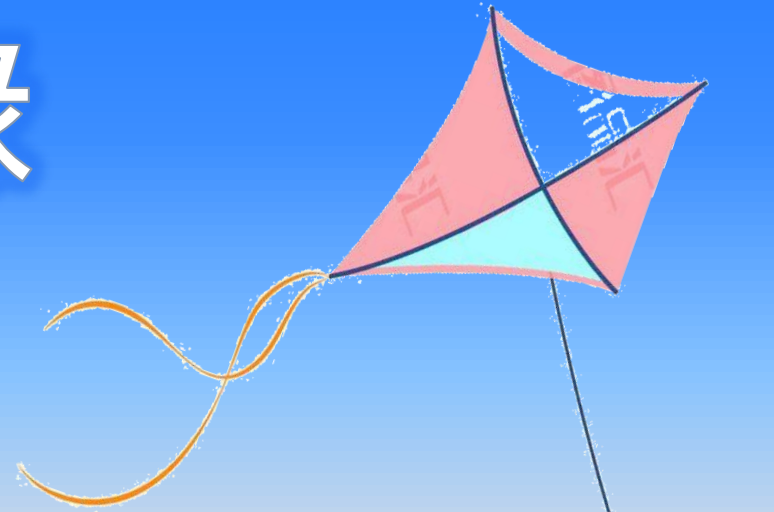
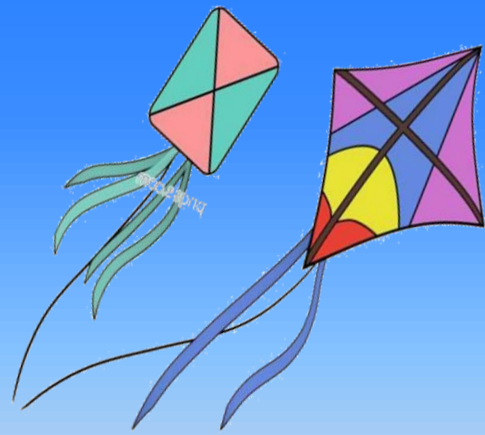


滿月的心聲 3'18"

我想**停**一下!



情牽繫緣





團隊績效
決定於**最弱的**一環

解套



做得到，能運用，就是**妙法**

- 方便法
- 應根機，應需求
- 自度才能度人



支持

共伴

放手

陪伴下樓、再一起上樓

同理、關心、陪伴
投其所好
同步成長





陪伴成長的印記

- 芯福里情緒課程-3人陪伴滿月
- 陪她喝茶聊聊-時時關心、問候
- 社大身心療癒課程-陪著一起上課



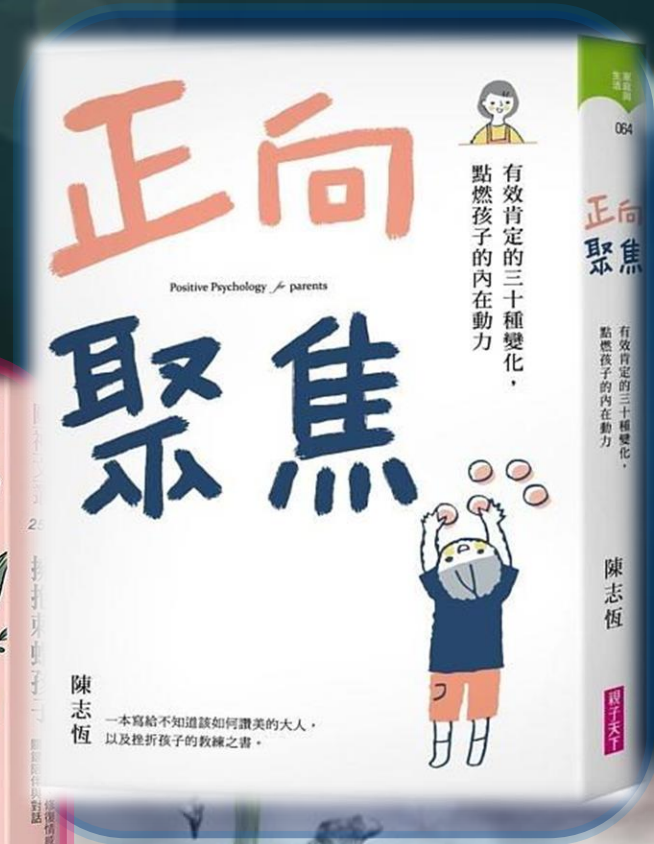
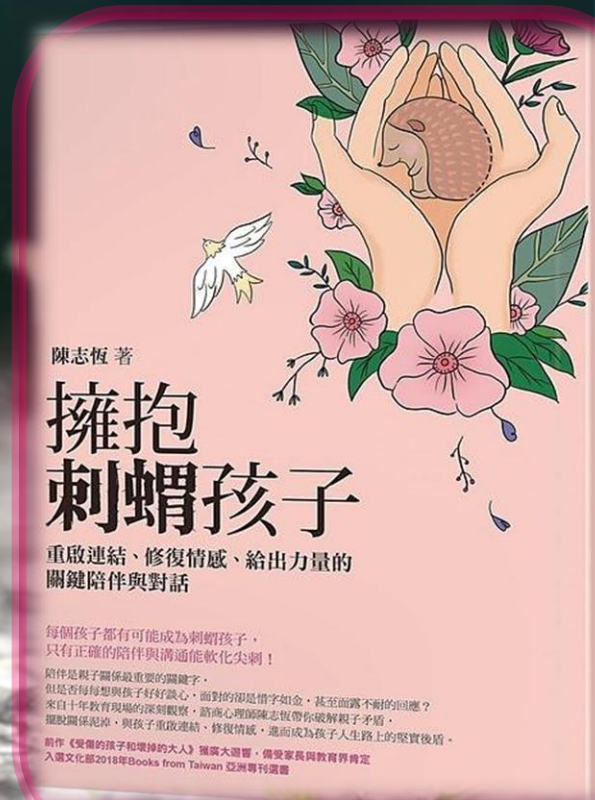
滿月歸隊了!

WE'LL BE
BACK



自度度人

- 今年線上專書讀書會
- 持續身心靈自我療癒
- 正向父母
- 正念八週





秋玫



謝曼祥



幼娟 蔡



俊民



高美月



張毓芬



慈少-何珮栩



李琴美

芷嫻


玉霜 陳



曹淑青



讀書會的效應

- **參與度增加、持續**
正念課程改善情緒睡眠、親子溝通
 - **主動承擔、樂於分享**
互助合作，互相讚賞，肯定自己
 - **團隊凝聚力增強**
關心夥伴、隨時補位
- 

放對位置、適才適用

阿明接手

阿亮情結



當我們視角願意轉變，
就是事情的改變

[聲音共頻實驗：影片播放 2'40"](#)



這段視頻，讓你**聯想**到什麼？



牽一髮動千鈞

領導者：
正向、正念





雁行理論影片 2'12"



從雁行我看見~~

- 互相扶持
- 激勵同伴
- 輪流領導
- 團隊合作



我們的學習



解凍

改善

結凍

行動



優質 團隊

DI
發展
個人

- 克服情緒、心理障礙，自省自覺
- 加強訓練，提升能力、擴大視野
- 建立自信心，自我激勵

BT
建立
團隊

- 關心自己，關心他人。
- 相互鼓勵、相互認識, 增進感情。
- 了解個人角色，適才適所、明確的分工合作。

AT
達成
目標

- 目標- **法親關懷**- 老的要顧、年青要框
- 達成目標的方法- **歡喜學習平台**: 提供團隊需求的養分、主動學習、歡喜承擔

一個人可以走得快，
但一群人可以走得遠



***Coming Together is a Beginning.
Keeping Together is Progress.
Working Together is Success.
-Henry Ford***



有緣相逢只是一個開始(惜緣)
人人保持向前才是進步(精進)
願意一起共事才是成功(團隊)
--亨利 福特



我們是一個團隊

- Feel Like a Team 感覺像一個團隊(情感)
- Think Like a Team 想法像一個團隊(認知)
- Work Like a Team 工作像一個團隊(行為)



感恩大家的聆聽



謝旻樺 合十感恩



參考資源-1: 擁抱刺蝟孩子

- 「心得」《擁抱刺蝟孩子》-建立與孩子的連結
- <https://keepgrowup.com.tw/hugging-the-hedgehog-kids/>
- 「擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話」
- <https://www.facebook.com/voh.video/videos/582435369196031/>
- 陳志恆諮商心理師(擁抱刺蝟孩子)-我和澤爸聊教養孩子大小事
- <https://pl-pl.facebook.com/ALguidance/videos/2447010635623501/>
- (擁抱刺蝟孩子)嘉玲專訪作者陳志恆老師
- <https://www.youtube.com/watch?v=T1TLyMwo028>
- 2019.10.20週末生活通專訪(擁抱刺蝟孩子)陳志恆
- <https://www.youtube.com/watch?v=QU2zwNx8noU>

參考資源-2: 正向聚焦

- 正向聚焦的示範演練課-宣傳片
- <https://zh-tw.facebook.com/ALguidance/videos/324898998950190/>
- 這本書，每個做父母的都該看！ | 《正向聚焦》
- <https://www.youtube.com/watch?v=8nFRf-G1fB8>
- 林怡辰X陳志恆：用正向聚焦 點燃孩子內在動力 | 親子天下
- <https://www.youtube.com/watch?v=kIX0PsWeD2c>
-
- **【人文講堂】** 20210626 - 最完美的決定存在嗎？青年如何面對人生抉擇
- 陳志恆 https://www.youtube.com/watch?v=_EQ22q859Rg