

慈濟中區培育團隊志工培訓 團隊動力共識營

日期：2023年5月7日

地點：台中靜思堂



課程大綱

- 暖身活動，相互了解(水果盤)
- 動態溝通，彈性配合(泡泡龍)
- 體貼信任，領導體驗(龍的傳人)
- 培養悲心，同理他人(心靈捕手)
- 目標一致，相互支援(拱橋傳溫暖)
- 團隊溝通，合作信任(希望之路)
- 團隊智慧，解決問題(世界咖啡館)



訓練目標

- 培養團隊的精神與默契，學習互相鼓勵，互相支持，有效溝通，去除本位，形成共識。
- 發心立願，勇於承擔，戒慎虔誠，能夠凝聚向心力有效的運作，展現對於志業的使命感。
- 學習團隊互動的心法與手法，建立體貼親密信任關係，團結合作，展現績效並得到肯定。



***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
人人保持向前才是進步
願意一起共事才是成功
--亨利 福特

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

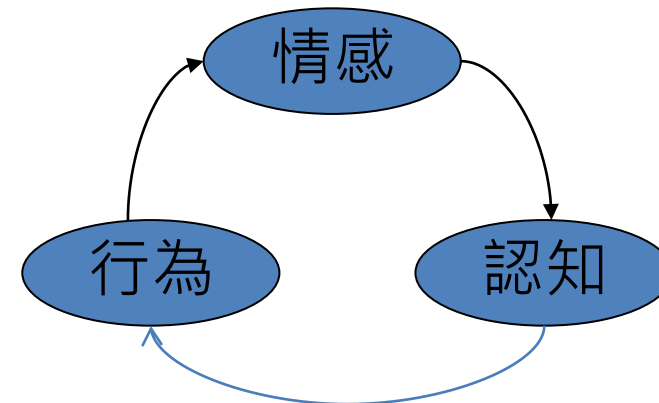


有緣相逢只是一個開始(惜緣)
人人保持向前才是進步(精進)
願意一起共事才是成功(團隊)
--亨利 福特

我們是一個團隊



- Feel Like a Team 感覺像一個團隊
- Think Like a Team 想法像一個團隊
- Work Like a Team 工作像一個團隊

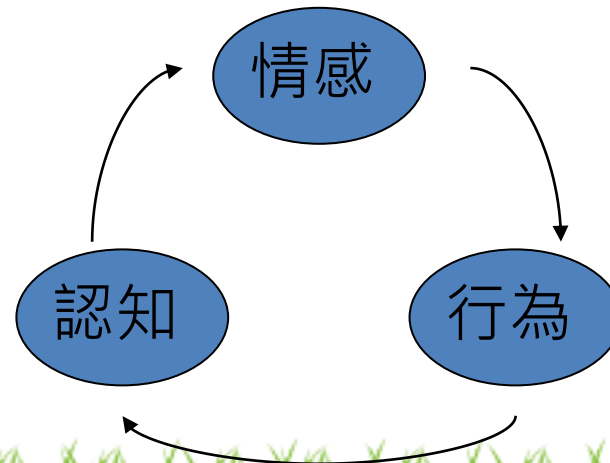


學習圈

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)



我們是一個團隊

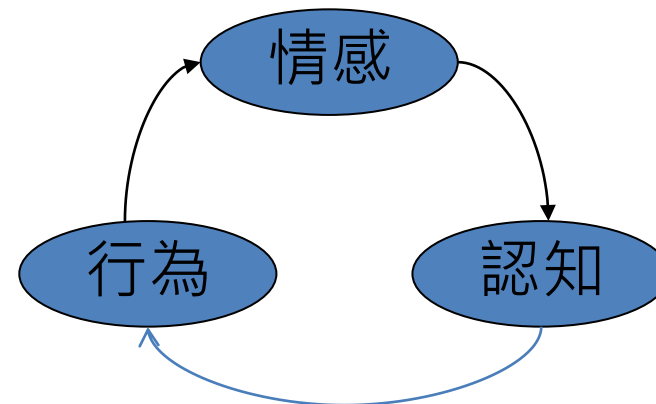


- Feel Like a Team 感覺像一個團隊
- Think Like a Team 想法像一個團隊
- Work Like a Team 工作像一個團隊

學習是心靈的轉換(甘願做)

學習是行為的改變

(改變習氣，多做多得)



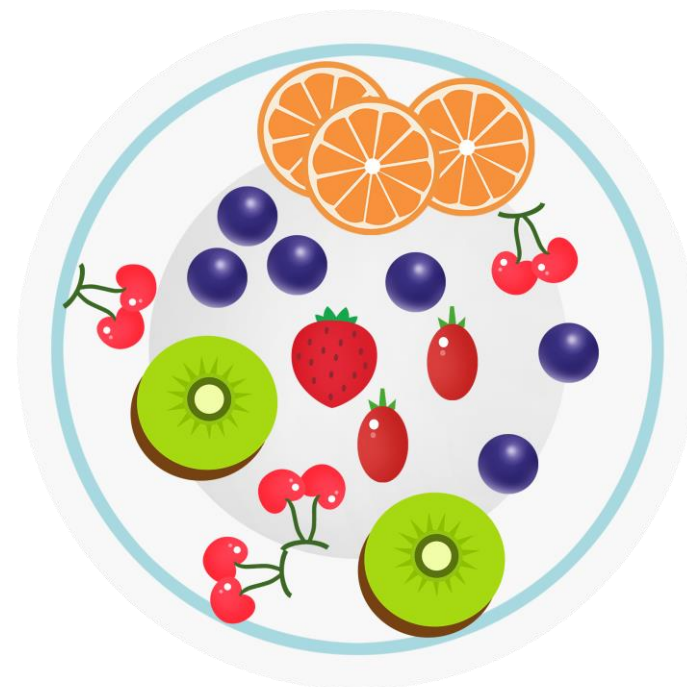
學習圈

探索遊戲，一起登十地

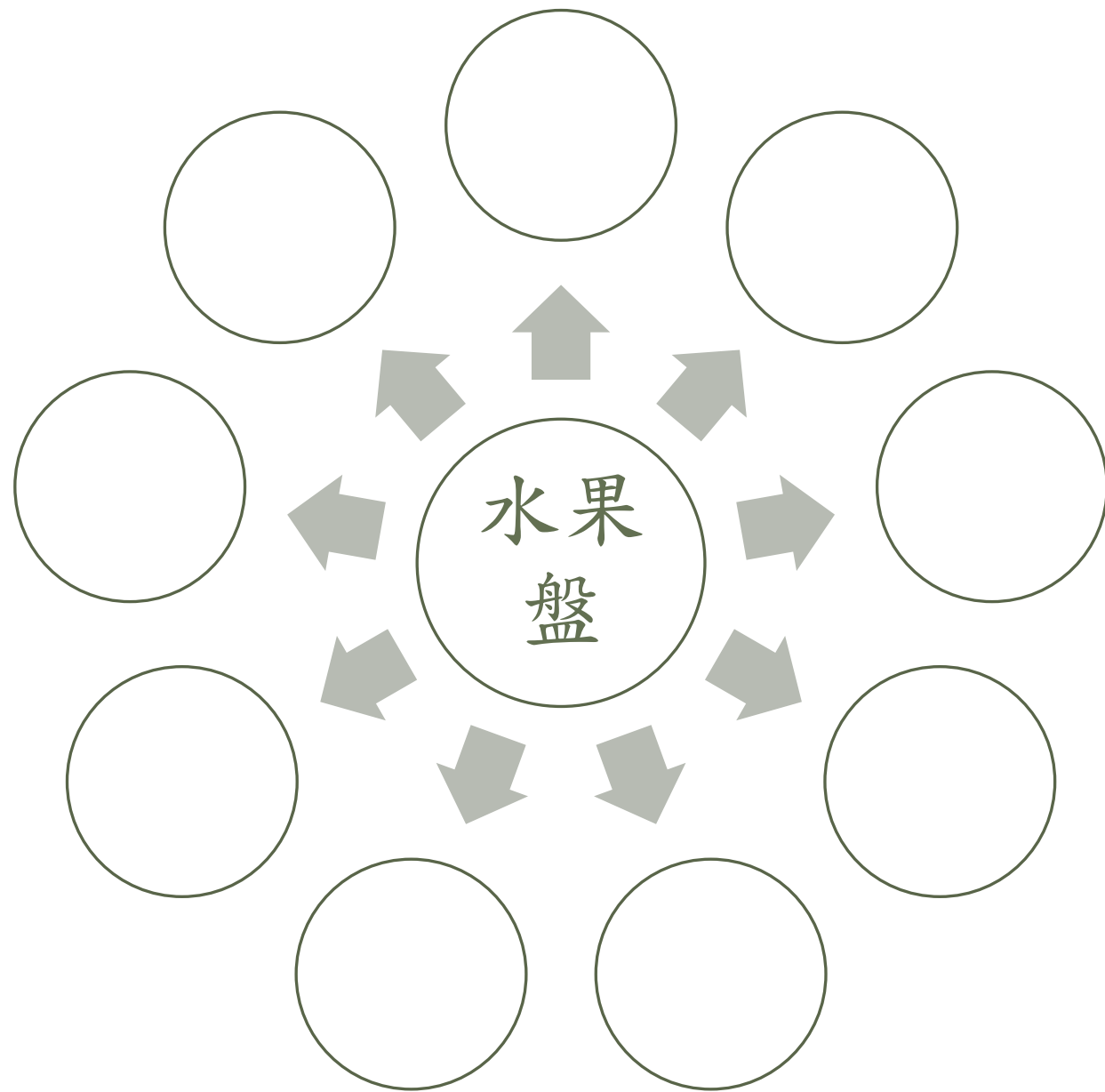


- 邀請您一起參與好玩有趣學習布施歡喜地
- 在探索中自我反省自覺與淨化持戒離垢地
- 在團隊中真心分享開啟智慧修忍辱發光地
- 以熱情引導眾生入佛慧轉法輪精進燄慧地
- 敢承擔風險道心堅定難行能行禪定難勝地
- 活在當下克服困難現本性良能智慧現前地
- 慈悲心事圓人圓理圓多做多得方便遠行地
- 守住菩提心聚福緣推動救世救人願不動地
- 予樂拔苦感恩尊重信任正確判斷力善慧地
- 心得自在法施無障礙心中有大愛智法雲地

認識伙伴，相互了解—水果盤



水果盤



動態溝通，彈性配合--泡泡龍



汽球像什麼？生活/工作上的聯想？















只有一次的機會代表/象徵什麼？我們如何把握這一次的機會？













我的學習















何謂團隊

- 團隊是由一群擁有共同目標的人所組成，他們經由群體合作達成目標，並由此感受成功經驗。
- 團隊是一群平凡的人，可以創造出不平凡的事業。

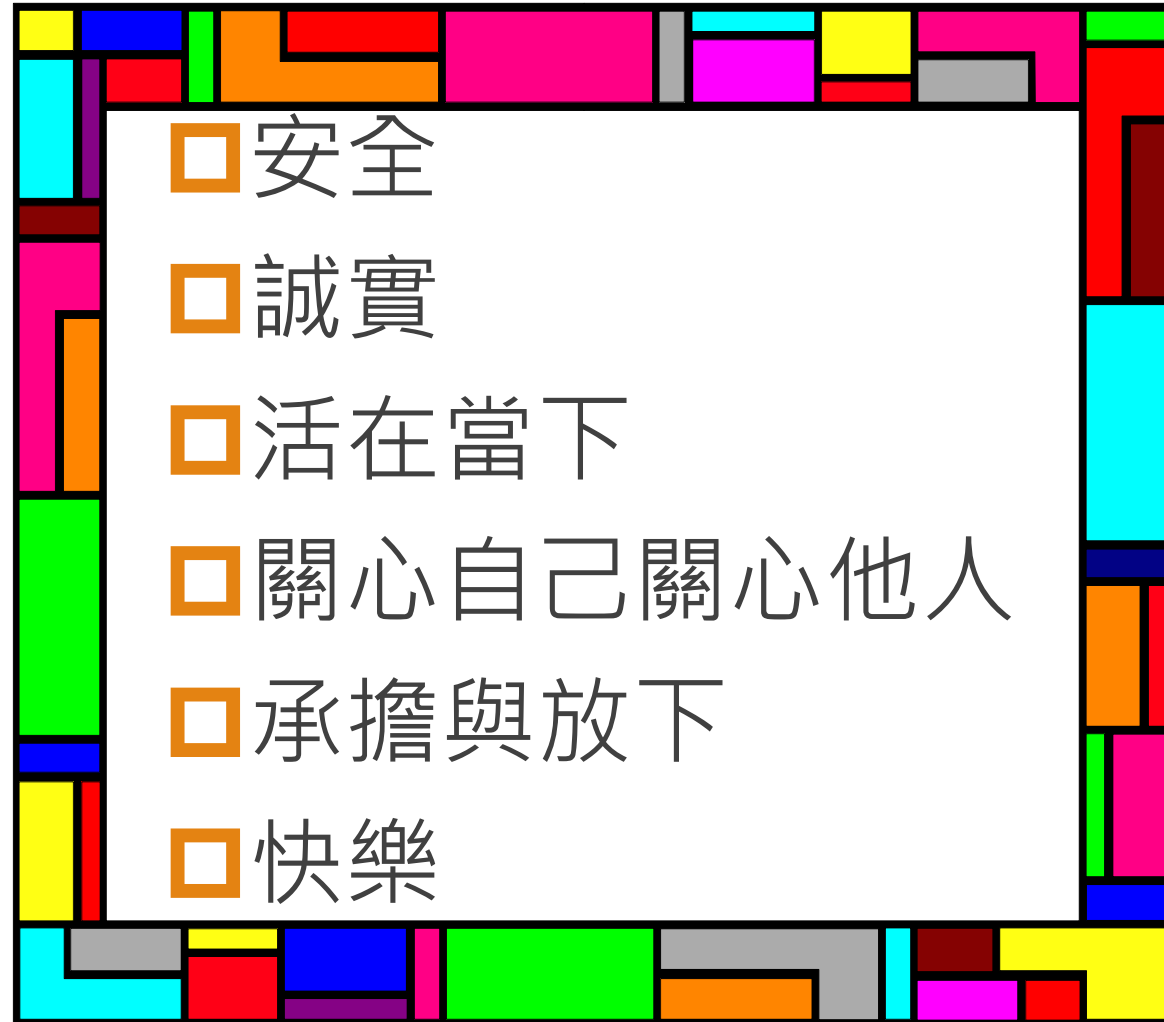


團隊的定義

兩個人以上的團體，**集中**(Focus)力量於共同的目標，以**創新**(Innovative)的方法，**相互依賴地**(Interdependent)共同合作，以達成最高水準的績效。



全方位價值契約



全方位價值契約 Full Value Contract

- 是一種組織內的心理契約 (Psychology Contract)
- 我們願意共同承諾，共同遵守
- 共同創造一個屬於自己的行為規則，來決定團體成員如何彼此對待
- 讓團隊每一個成員在身體上、情緒上都感到安全的氣氛
- 這是對於團隊發展有幫助的重要原則
- 可以有助於共識的形成與目標的達成
- 以書面寫下來最好



全方位價值契約



□ 安全 Be Safe



□ 誠實 Be Honest



□ 活在當下 Be Here



全方位價值契約



□ 關心自己關心他人 Care for Self & Others



□ 承擔與放下 Move on & Let go



□ 快樂 Be Happy



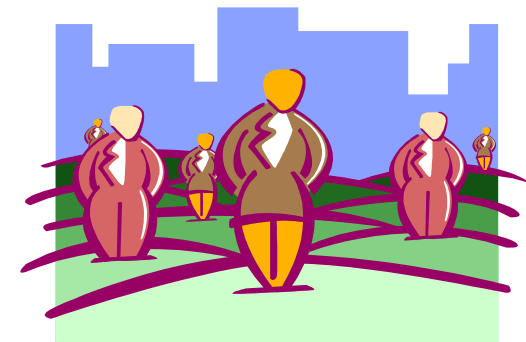
全方位價值契約(A1)

- 安全 Be Safe
 - 注意不讓球掉下
 - 行走快慢
 - 互相調整速度
- 誠實 Be Honest
 - 承認失敗
 - 默契不足
 - 調整
- 活在當下 Be Here
 - 享受團隊運作默契
 - 達成目標，調整自我
 - 配合團體運作



全方位價值契約(A1)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 運作時專注自己腳步
 - 同時關心他人
 - 互相配合共同完成
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 接受失敗
 - 放下自我
 - 調整
- 快樂 Be Happy
 - 享受過程
 - 關懷
 - 配合



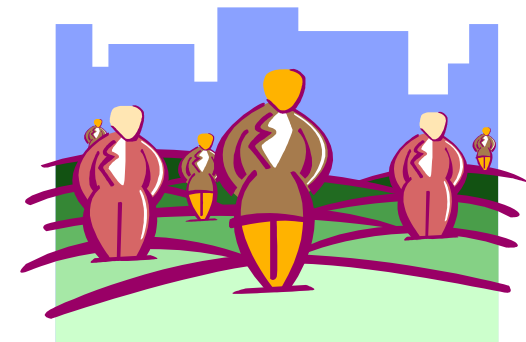
全方位價值契約(A2)

- 安全 Be Safe
 - 練習
 - 動作一致
 - 相互依賴
- 誠實 Be Honest
 - 守規則
 - 面對失敗
- 活在當下 Be Here
 - 盡力配合
 - 樂在其中
 - 不斷修正自己



全方位價值契約(A2)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 注意自己的腳步
 - 也注意其他團員的腳步
 - 是否有跟上，適時提醒
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 放下個人的想法
 - 放下個人的身段
 - 放下個人的尊嚴
- 快樂 Be Happy
 - 完成共同的目標
 - 享受過程



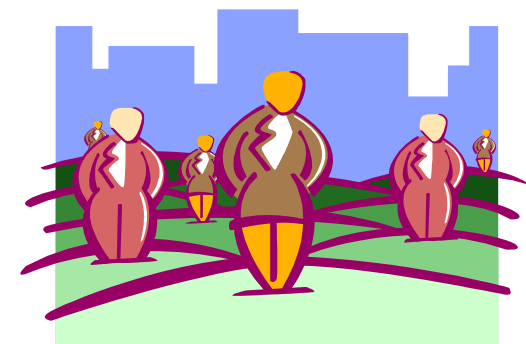
全方位價值契約(B1)

- 安全 Be Safe
 - 互相提醒
 - 調整位置
 - 引導
- 誠實 Be Honest
 - 守規矩
 - 聽口令
 - 配合度佳
- 活在當下 Be Here
 - 專注當下
 - 目標一致
 - 互相關照
 - 不斷修正



全方位價值契約(B1)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 互相提醒
 - 關心安全，特別是年長者
 - 關照自己
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 不執著
 - 勇於承擔
 - 樂於配合
- 快樂 Be Happy
 - 達成目標
 - 合和互協
 - 同心協力
 - 信心建立
 - 一起參與



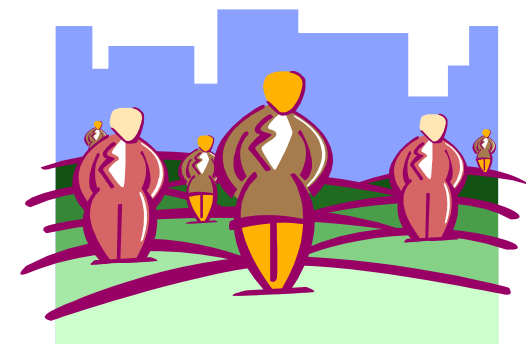
全方位價值契約(B2)

- 安全 Be Safe
 - 有練習
 - 有提意見
 - 互相默契，共識
- 誠實 Be Honest
 - 沒有作弊
 - 遵守規則
 - 全力以赴
- 活在當下 Be Here
 - 時時觀察團隊的變化
 - 即時提出調整
 - 調整氣球的鬆緊度



全方位價值契約(B2)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 關心球前後球的鬆緊
 - 關心隊伍是否脫隊
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 能接受別人的意見
 - 調整自己，即使別人變形了
 - 我們還是竭盡力量維持隊形
- 快樂 Be Happy
 - 能在時間內達成任務
 - 能夠一起參與就是一種快樂



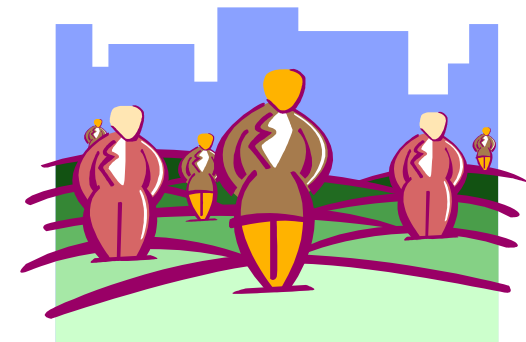
全方位價值契約(C1)

- 安全 Be Safe
 - 互相提醒
 - 練習
 - 遵守規則
- 誠實 Be Honest
 - 遵守規則
- 活在當下 Be Here
 - 專注
 - 目標一致
 - 投入



全方位價值契約(C1)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 互相提醒
 - 互相配合
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 調整位置
 - 沒有堅持自己的想法
 - 團體的默契
- 快樂 Be Happy
 - 完成任務
 - 團結的力量



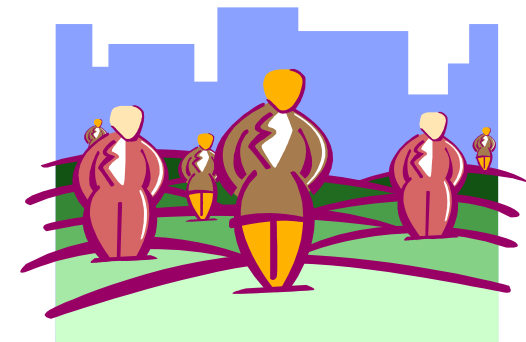
全方位價值契約(C2)

- 安全 Be Safe
 - 速度適中
 - 共識
 - 方法
- 誠實 Be Honest
 - 守規定
 - 互信
- 活在當下 Be Here
 - 專注
 - 放下自己配合團隊
 - 提出建議，溝通決定
 - 面對問題，處理障礙



全方位價值契約(C2)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 互相鼓勵
 - 互相支持
 - 互相補位
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 目標一致
 - 無私
- 快樂 Be Happy
 - 過程
 - 達標
 - 快樂
 - 榮譽感



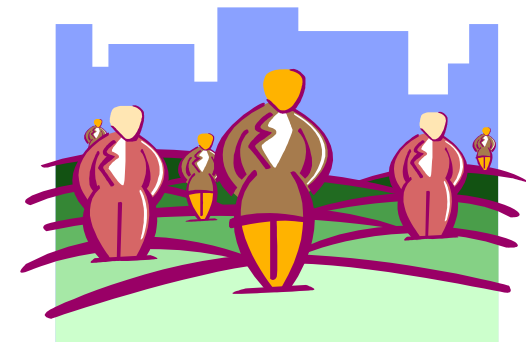
全方位價值契約(D1)

- 安全 Be Safe
 - 遵守指導原則
 - 演練
- 誠實 Be Honest
 - 確實遵守
 - 不犯規
- 活在當下 Be Here
 - 專注投入
 - 腳步一致



全方位價值契約(D1)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 互相提醒
 - 鼓勵
 - 配合團隊目標
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 縮小自己
 - 願意服從
 - 找到方法
- 快樂 Be Happy
 - 完成共同目標
 - 放下個人成見



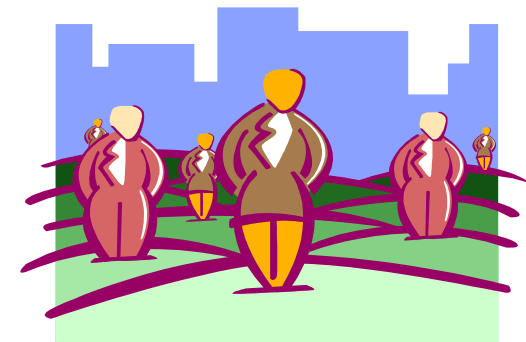
全方位價值契約(D2)

- 安全 Be Safe
 - 聽指示
 - 練習
 - 守規矩
 - 有默契
- 誠實 Be Honest
 - 守規矩
 - 相信夥伴
- 活在當下 Be Here
 - 專注在當下
 - 縮小自己



全方位價值契約(D2)

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 調整位置
 - 要瞻前顧後
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 要配合團隊
 - 聽從指揮
 - 放下自我執著
- 快樂 Be Happy
 - 享受成功的喜悅
 - 圓滿活動



全方位價值契約(培育團隊整合版)

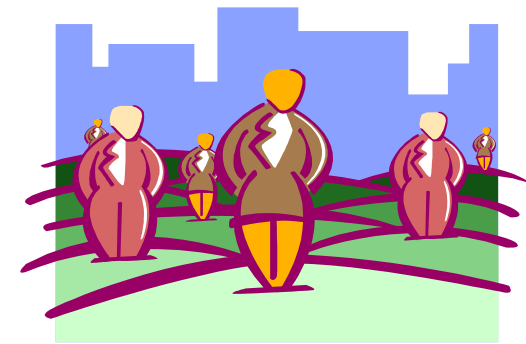
Neptune

- 安全 Be Safe
 - 充分的溝通，建議與接納
 - 事前的準備，練習與共識
 - 一致的行動，服從與默契
 - 伙伴的互賴，提醒與引導
- 誠實 Be Honest
 - 守遊戲規則，承認失敗
 - 聽口令行動，配合執行
 - 戒慎不犯規，相信伙伴
 - 願意講真話，講出感受
- 活在當下 Be Here
 - 時時觀察變化，即時調整
 - 不斷修正自己，達成目標
 - 享受團隊運作，樂在其中
 - 盡力配合投入，專注當下



全方位價值契約(培育團隊整合版) Neptune

- 關心自己關心他人 Care for Self & Others
 - 專注自己腳步，同時關心他人
 - 互相提醒配合，共同完成任務
 - 互相鼓勵支持，互相補位協助
 - 關心任務狀態，關心團隊狀態
- 承擔與放下 Move On & Let Go
 - 承擔使命目標，盡力完成責任
 - 承擔錯誤教訓，找到適當方法
 - 放下自我執著，形成共識默契
 - 放下個人身段，願意配合調整
- 快樂 Be Happy
 - 完成任務目標，圓滿活動
 - 團隊合和互協，一起參與
 - 團結同心協力，享受過程
 - 創造工作價值，自信榮譽



體貼信任，領導體驗——龍的傳人



計分卡—龍的傳人

- 第一種模式 _____sec (後方指揮)
- 第二種模式 _____sec (前方引導)
- 第三種模式 _____sec (人人領導)

我們有沒有做到體貼、親密、信任、全腦
(左腦+右腦，理性+感性)的團隊？

















那一種領導人最有效能?為什麼?

















如何將此活動的學習應用到工作或生活中?















NOTE















培養悲心，同理他人—心靈捕手



心靈捕手故事

- 阿明從小喜歡打棒球，是一優秀的捕手，他與阿源（投手），阿志（教練），是二十多年的老朋友。阿明在一次車禍意外中雙眼失明，從此不能再打棒球。
- 阿明出院已經多年，身體恢復正常，但因眼睛看不見，經常鬱鬱寡歡。阿源、阿志常常去看他，希望他走出來，但效果有限。
- 直到有一天，他們想到一個遊戲，他們一起玩，玩得很開心。奇妙的事就發生了……

心得分享

我有悲天憫人的胸懷嗎？

我在擔任投手與教練時，有令捕手心安嗎？

我們想到如何做可以讓投與接之間更圓滿？
績效更好？

最大的啟發(覺悟)與可應用在生活的是什麼？

NOTE (心靈捕手)















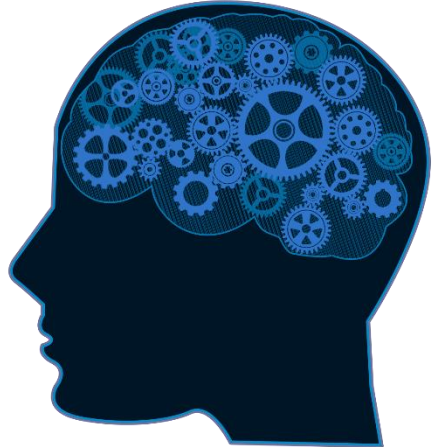
心靈捕手同理他人
先從身邊的人做起



看



聽



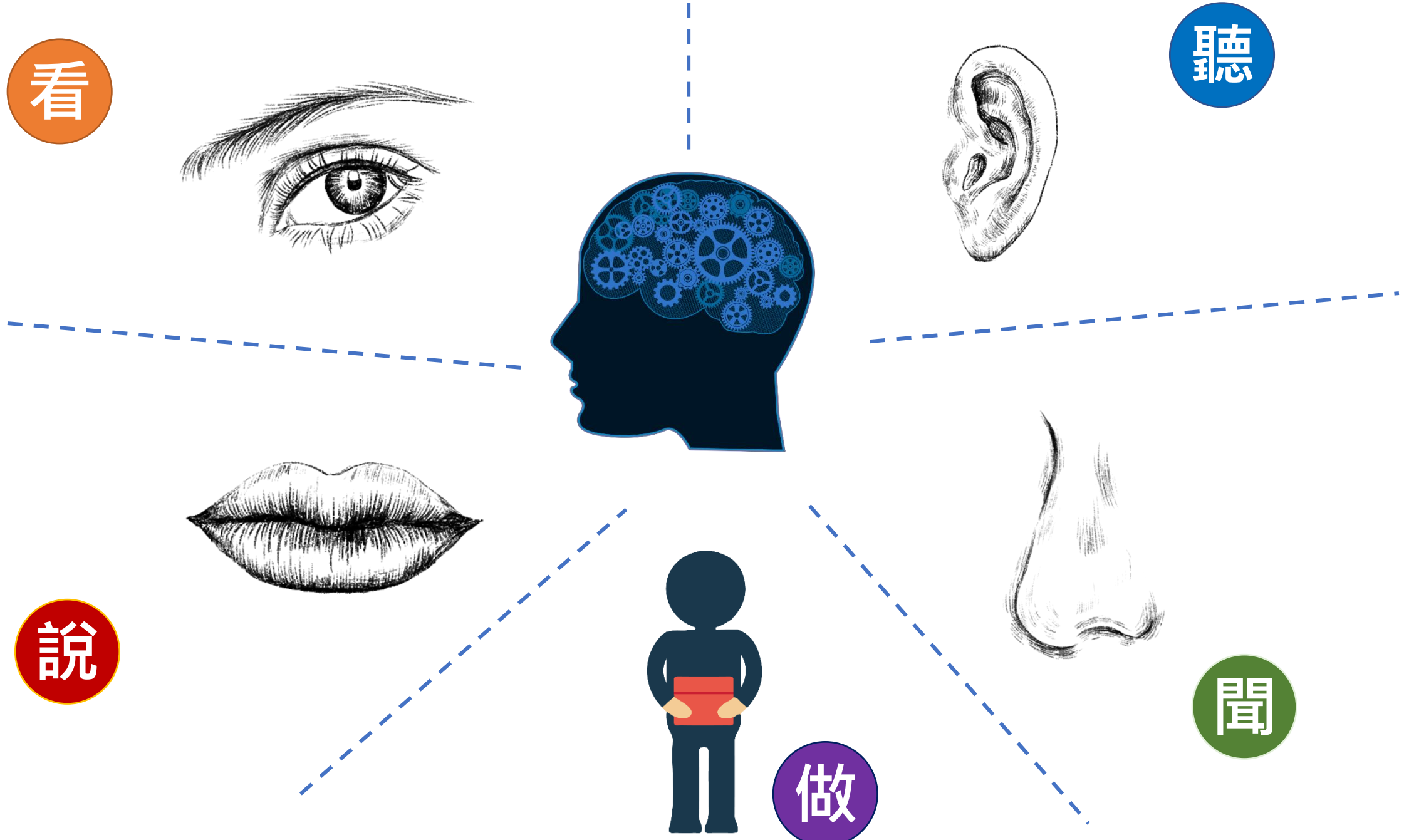
說



聞



做





能付出愛心就是福，
能消除煩惱就是慧。

恭錄自證嚴上人靜思語



靜思語



福從做中得歡喜
慧從善解得自在

恭錄自 證嚴法師靜思語

暗夜與黎明



江俊輝 攝於精舍

「福在人群中造，慧在人群中修
要走入人群造福，解眾生苦
與眾生結好緣；日日聞法
更要親身入人群體會疾苦
方能透澈佛法

約心比高
還比高
恭錄自 證嚴法師 靜思語

親情

菩薩所緣 緣苦眾生

- 發心立願行菩薩道
- 菩薩道上難行能行
- 不怕辛苦不惜病痛
- 付出無求快樂開心
- 平等大愛普潤眾生
- 無緣大慈同體大悲
- 心不離法佛心師志
- 善業種子生生世世

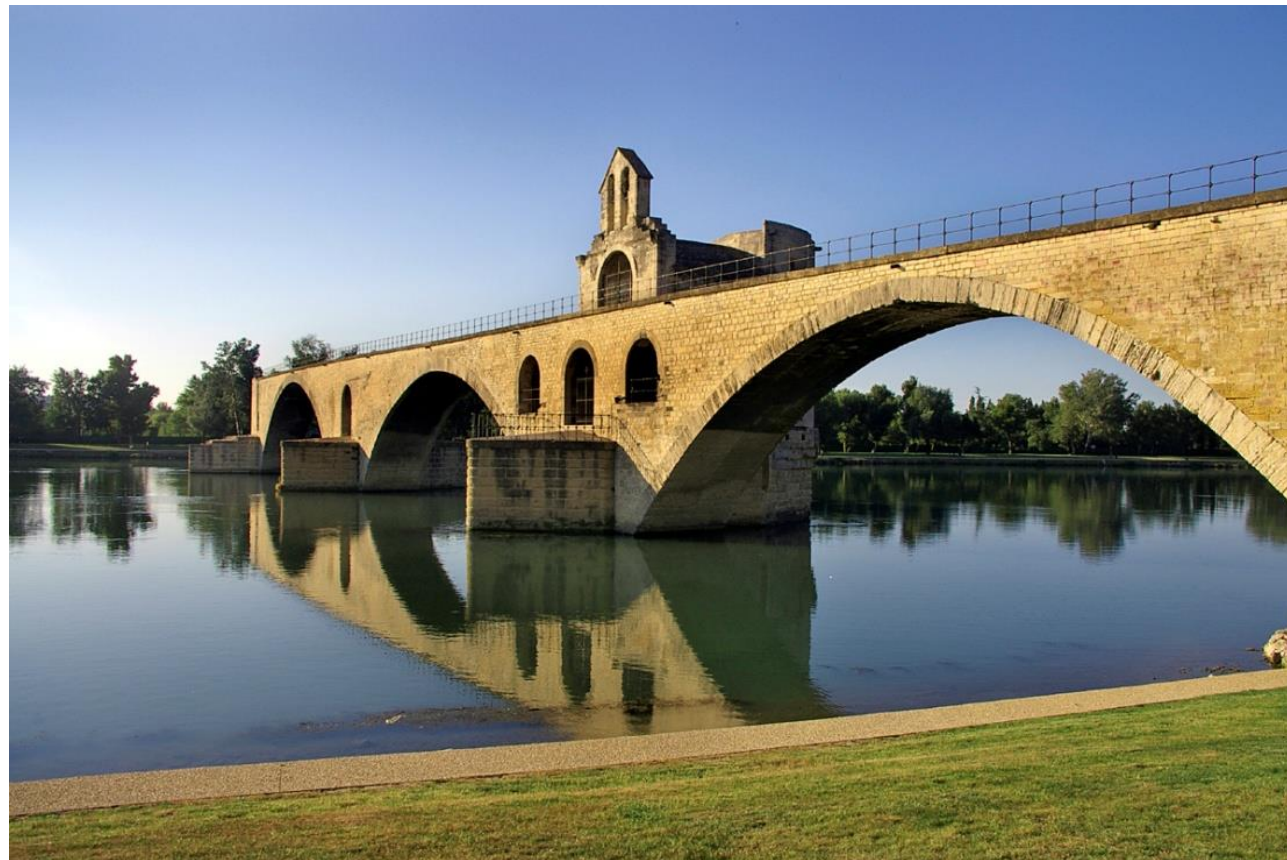
尊重

到處是夥伴

人間菩薩為伴侶——
只要有心行菩薩道，
就會與人和敬相處，
不論是在旁、在前、在後的夥伴，
都能與我們志同道合發揮愛的力量。

證嚴法師

目標一致，相互支援--拱橋傳溫暖



我最想要感恩的是？















什麼樣的作法，才能讓我們順利地完成？













我的學習與運用















團隊溝通，合作信任—希望之路



我們如何有效溝通與分工合作？

















我有了解自己盲點與橋接他人優點嗎？

-

-

-

-

-

-

-



NOTE

















World Café Guidelines



世界咖啡館

運用世界咖啡館的目的

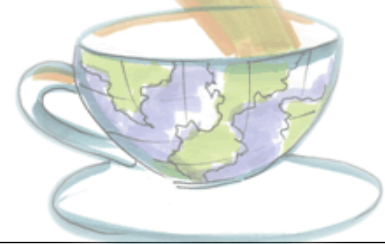
- 訂定目標
- 凝聚團隊智慧
- 找出可行方案
- 統整規畫



主題：如何讓課務團隊成為卓越的團隊？

想要用心思考找出答案的問題：

1. 如何設定我們的方向、目標？
2. 優秀的課務團隊成員應具備哪些能力、技巧、態度、觀念等？
3. 團隊或個人可以怎麼做？如何落實？



具足的智慧
我們想要的
知識與智慧
已經存在而且
可以取得
當系統中的
人和思想
在創意溫馨的
慈濟人文咖啡館
過程中自然連結時
智慧開始突然出現

大組分享

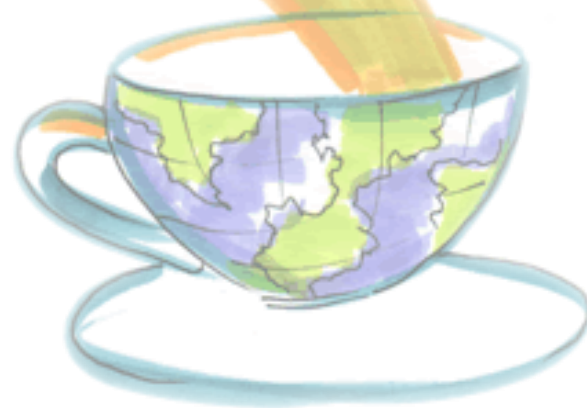
根據三回合的交流與對話，請報告你們的收獲、成果，包括系統的方法、洞燭機先的想法，想要做的行動，有共識的主題與你們覺得最重要的問題。



好東西要與好朋友分享

感恩

Thank You



我的學習

















LISTENING 1: Downloading
from habits habits of judgment



reconfirming old
opinions & judgments

LISTENING 2: factual listening,
from outside noticing differences



*Open
Mind*

disconfirming
[new] data

LISTENING 3: empathic
from within listening



*Open
Heart*

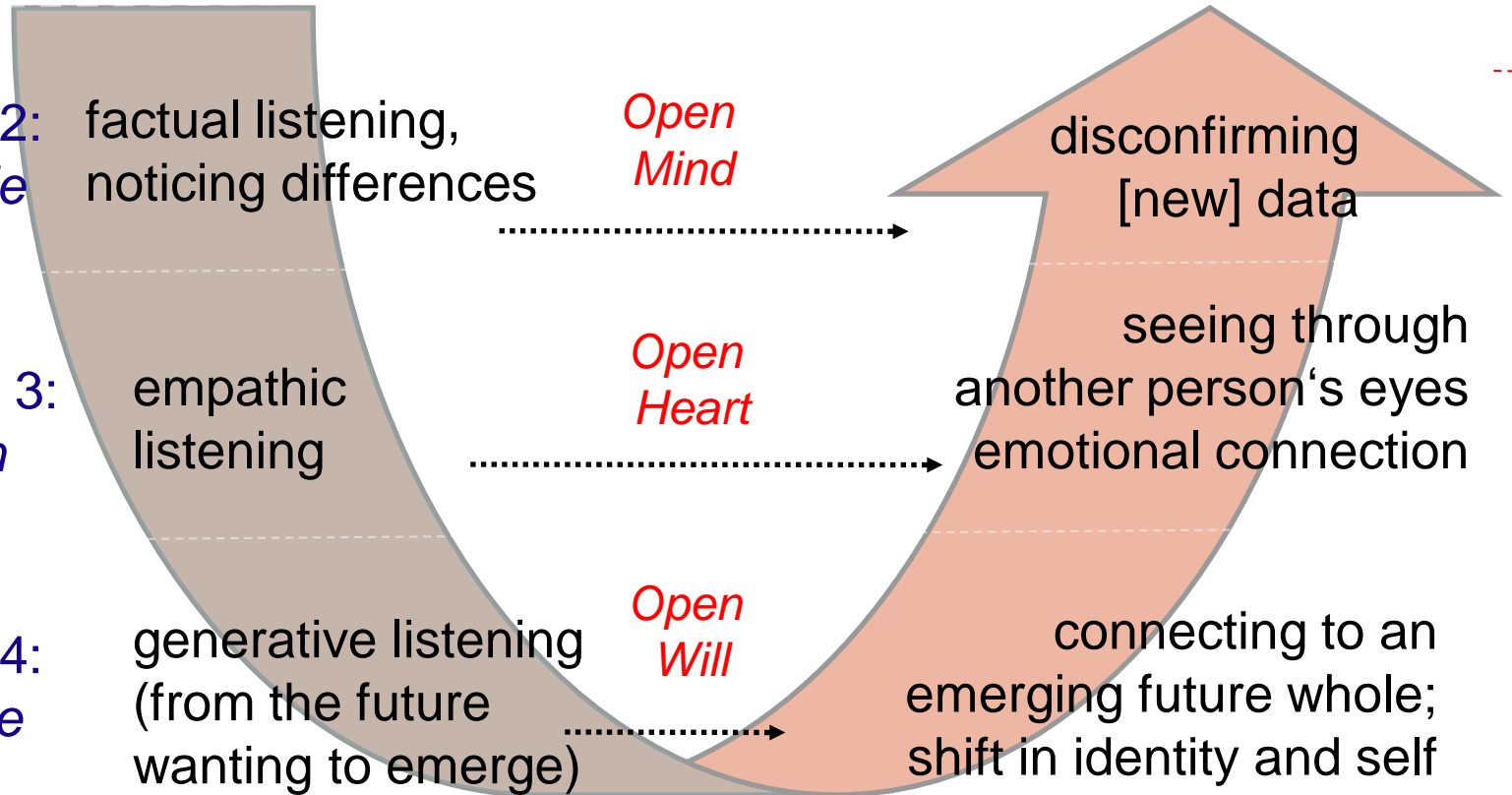
seeing through
another person's eyes
emotional connection

LISTENING 4: generative listening
from Source (from the future
wanting to emerge)

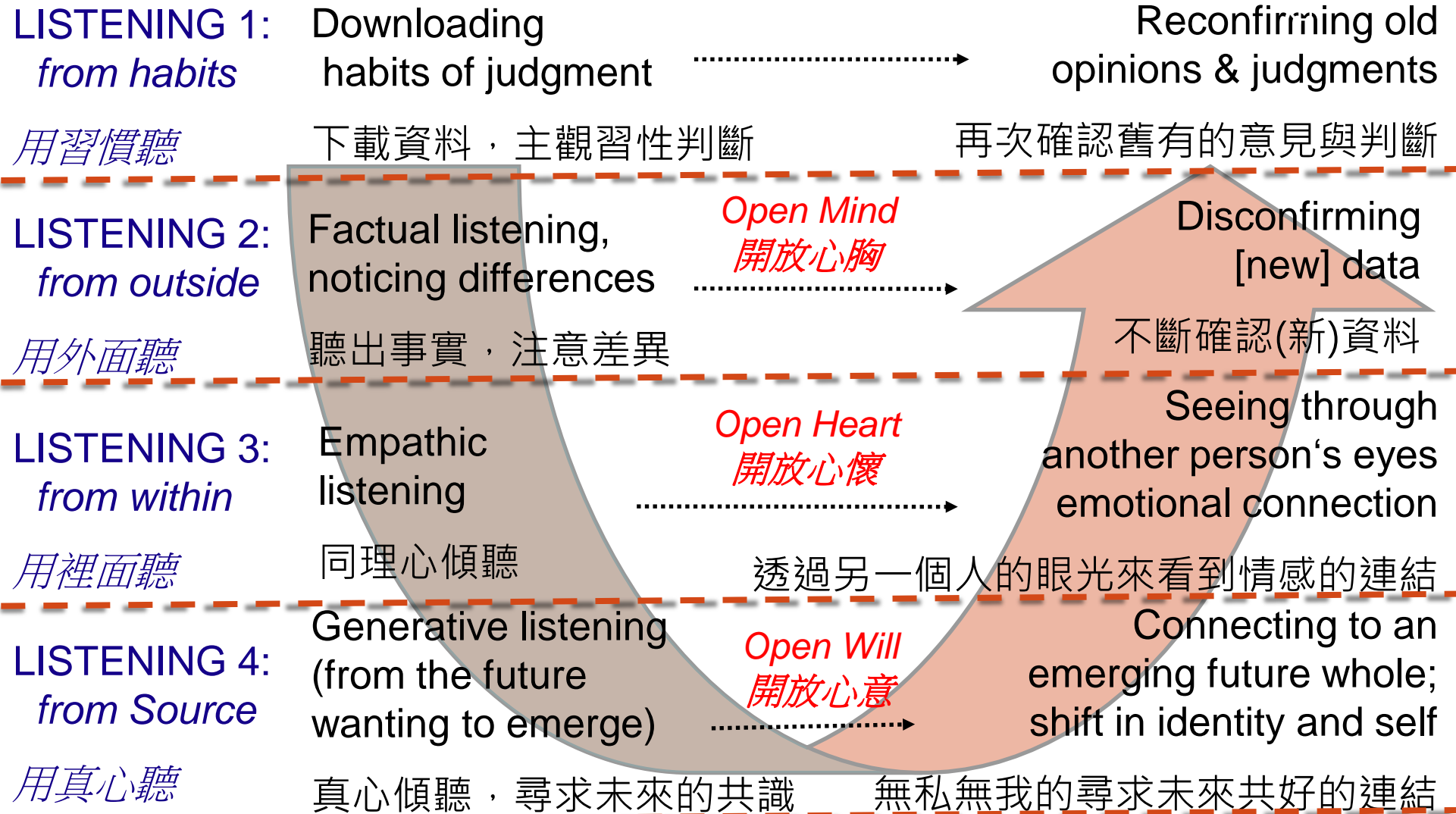


*Open
Will*

connecting to an
emerging future whole;
shift in identity and self



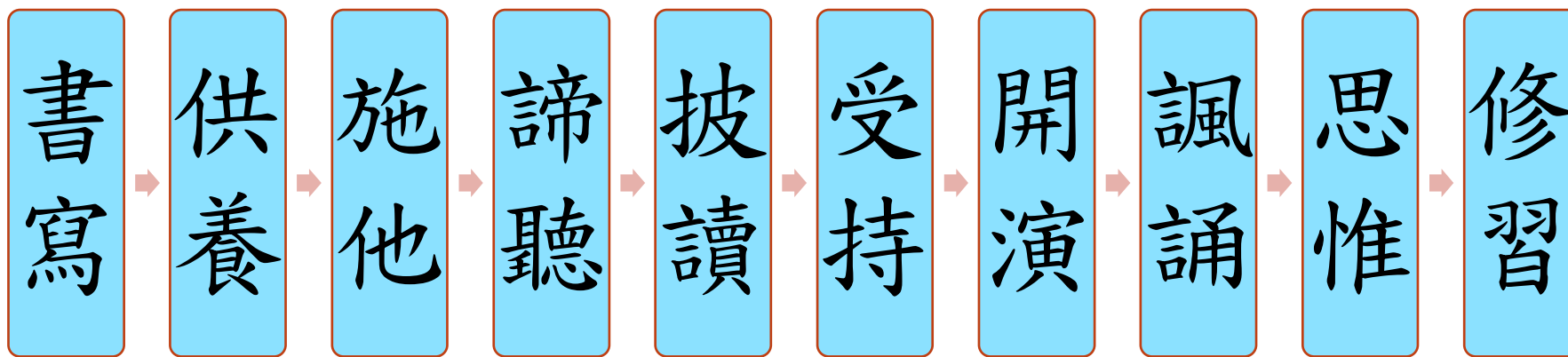
用心聽的不同層次



傾聽的四個境界

聽的層次	主體	心的作用	結果
用習性聽	習慣，我執， 自以為是	沒有用心	一再確認 原地打轉
用外面聽	注意事實 了解差異	放開心胸	有些細節 還沒掌握
用裡面聽	同理心	打開心門	可以體會 他人想法
用真心聽	慈悲喜捨 真空妙有	全心全意	調整自我 自他合一

無漏十法行



無漏十法行

無漏十法行	上人開示
書寫	「書寫」你要看著經典,古代印刷不普遍,就是靠人一直抄,抄來讓大 家看得到經典,所以寫經也能靜心,讓心靜下來,「書寫」。
供養	同時要發心,時時「供養」,供養有「敬」的供養、有「行」的供養、有「財」的供養,所以要付出。
施他	「施他」,不是只一直想要取得自己所擁有,應該我們要一直對人 群付出,就是佈施。
諦聽	還要用心聽法,要「諦聽」,聽法要很用心。
披讀	不只是用心聽,聽完之後,還要再背誦(「披讀」),要一直背誦,法背入心來,才不會忘記。
受持	再來就是要「受持」,不是只會背而已,要好好受持,受持。
開演	法都瞭解了,我們就開始要演講,傳法(「開講」),將法聽清楚,我們法入心,有人不會,我們將它傳出去,「開演」,開講演說。
諷誦	「諷誦」,我們早晚要誦經,將經聲遍滿虛空法界。
思惟	好好「思惟」。
修習	我們如果好好經邊誦經,一直把經典都入我們心來,這樣的「修習」,這叫做「無漏十法行」。

結語

- 感恩有您！
- 誠如亨利·梭羅所言：「我對種子懷有大信心，若能讓我相信你有一粒種子，我就期待奇蹟的展現。」
- 喜見粒粒種子展現奇蹟。
- 祝福大家法入心、法入行，福慧圓滿。

NOTE















THANK

YOU

