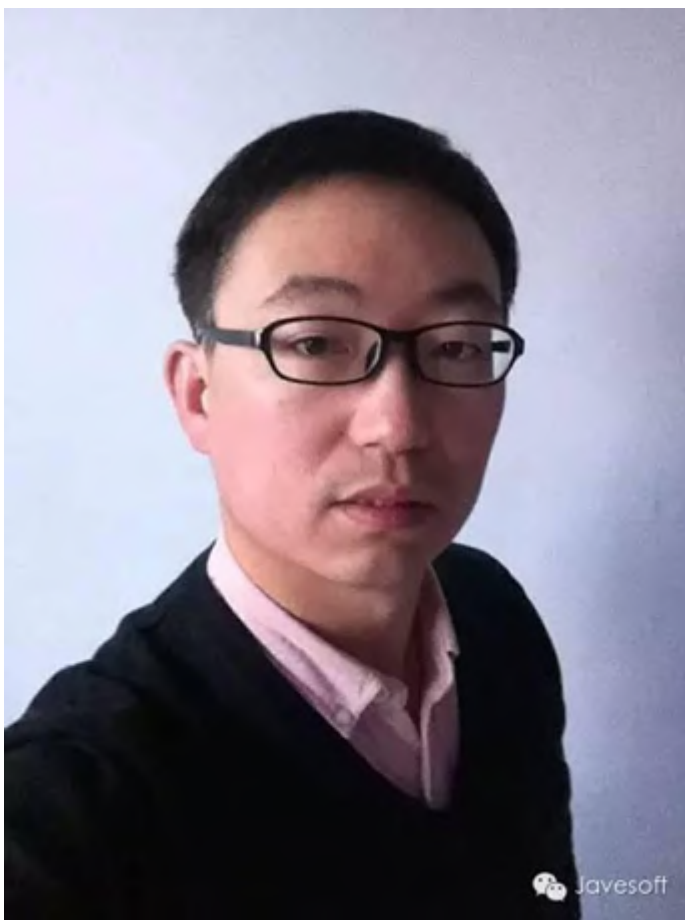


敏捷团队右脑训练工作坊

王伟
2016.7.17



简介



王伟

致力于IT咨询服务与IT团队教练的工作，他热情，真实，富有想像力，喜欢在团队教练中引入心理学技巧，基于敏捷价值观、精益思想、设计思维、过程与项目管理方法论，帮助客户进行符合实际的变革引导与方法创新。

社区昵称：[大S](#)，微信号：[BigSpirit](#)

从业背景：

- 曾为世界顶尖排名的软件公司工作
- 曾为法国最大的IT咨询公司工作
- 曾为欧洲最大的IT咨询公司工作
- 复旦软件学院客座讲师
- 上海敏捷社区组织者之一
- PMP，ITIL，CSPO，CSM

自我介绍

要求：

参与者分别站在九宫格内，介绍自己并说为什么自己会选择站在那里。

道具：

1. 黄色胶带在地上贴出九宫格
2. 带有关键词的长方形白纸。



敏捷团队不能只训练左脑，不训练右脑

爱因斯坦曾经说过：“我思考问题时，不是用语言进行思考，而是用活动的跳跃的形象进行思考。当这种思考完成以后，我要花很大力气把他们转换成语言。”可见，我们在进行思考的时候，首先需要右脑通过非语言化的，



持续团队训练



保持适当压力源

“左脑人”将被电脑取而代之

右脑是创新能力的源泉

游戏一群龙取水

游戏规则：

四个小队站在一条黄线后，在黄线1.6~2.4米正前方放着一些与各队人数相等的矿泉水，不能踩到黄线，不能弄倒矿泉水瓶，每个人只能拿一瓶水，在最短的时间内将矿泉水瓶拿完为胜队。

目标：

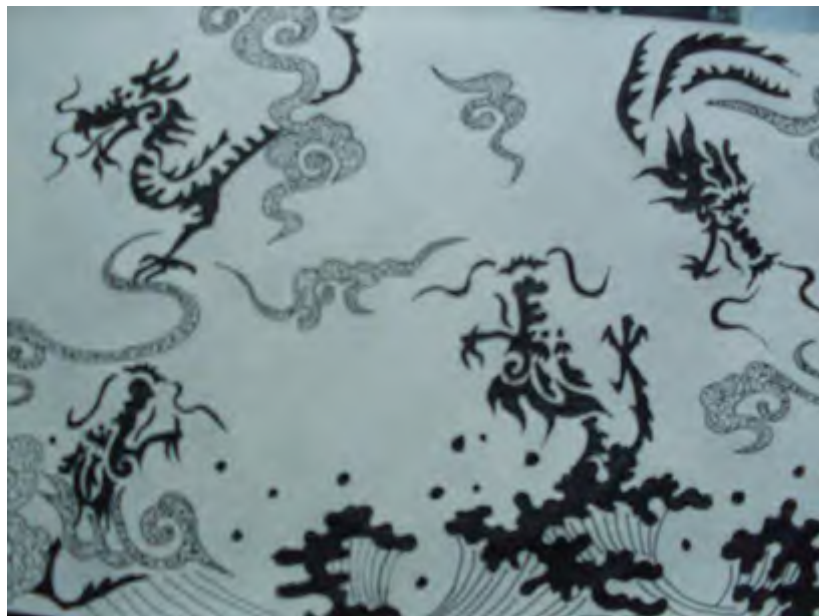
1. 建立团队合作意识。

道具：

1. 矿泉水瓶若干；
2. 贴在地上的黄胶带；

场地要求：

空间大小适合参与人数。



Best Team 视频观看

1. 观看视频
2. 小组讨论发现
3. 小组代表发表觉察

目标：

1. 觉察好的团队特性。

道具：

1. 投影仪
2. 视频；



团队的自我认知

要求：

分站4域，并让人看到团队真相

道具：

1. 黄色胶带在地上贴出四格
2. 长方形白纸，每个关键词如下：



怎样处理敏捷团队中的踢猫效应



怎样理解投射效应



视觉盲点—视频观看

1. 观看视频
2. 小组讨论发现
3. 小组代表发表觉察

目标：

1. 觉察视觉盲区。

道具：

1. 投影仪
2. 视频；



游戏：踩正方形

游戏规则：

每个人发一张A4宽纸质的“正方形”，并放在脚下。

要求：当主持人发出指令“走”的同时，则必须离开自己的正方形，并站在另一个正方形上。如果未能找到另一个“正方形”，则被淘汰。最后一个留在“正方形”上的人为最终胜利者。

目标：

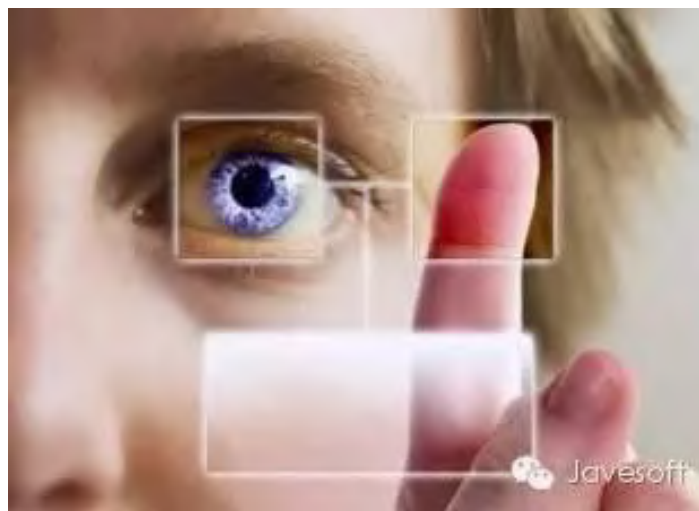
1. 建立团队合作意识，并觉察听觉盲区。

道具：

1. A4宽白纸。
2. 贴在地上的黄胶带；

场地要求：

空间大小适合参与人数。



不可能完成的任务

游戏规则：

把一张A4的纸，手撕一个洞，然后整个人必须穿过去。

目标：

1. 觉察尝试可以消除对任务的恐惧。

道具：

1. A4白纸若干。

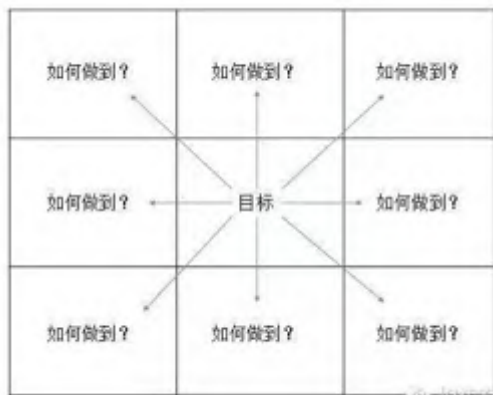


思维逻辑层次模型

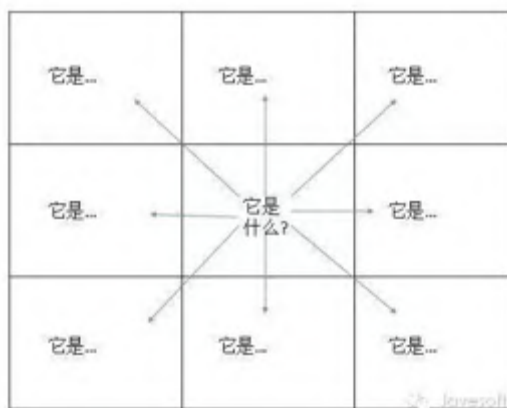


由环境到能力的低三层我们每天都有意识地接触到,所以是由意识所主导的,由信念、价值到精神的高三层,我们日常很少刻意地去思想,所以往往忽略了,其实,我们在人生中所做的每一件事都被这三层所主宰。它们由潜意识所控制着,往往不容易说得明白,却是人生成败苦乐之决定因素。可以说,环境至能力的低层,只不过是高三层的放映或者在现实生活中的显示而已。

直觉联想练习

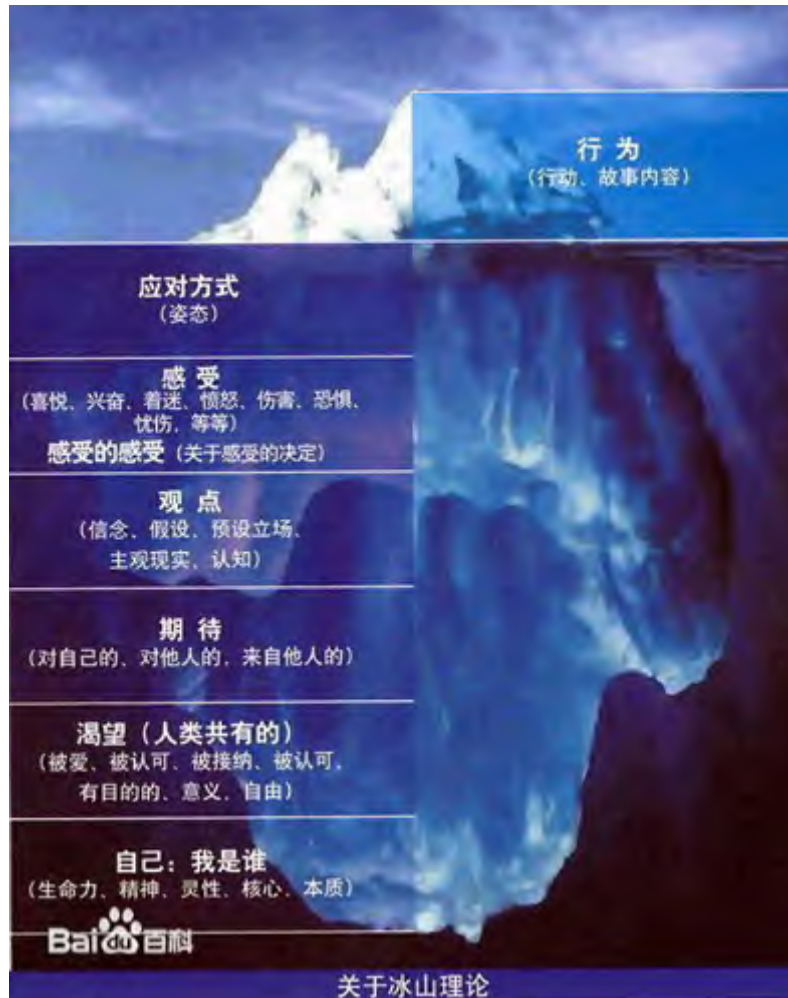


乾：去找寻更高的目标，转移注意力。
 坤：让情绪转化为柔和的动力。
 涣：冲突过后的紧张终将涣散。
 解：与对方和解。
 观：保持觉察，看见自己的内心与变化。
 震：不屈、发泄愤怒。
 蒙：增加自身修养与智慧。
 剥：离开冲突对象，重新开始。



家人：团队成员就是你的家人。
 大有：团队是成就的所在。
 晋：团队是遇知己的所在。
 谦：团队间应互相尊重有礼。
 履：团队是同舟共济的打虎兄弟。
 需：团队是最难忘的回忆。
 坤：团队中女性能顶半边天。
 泰：团队不会让你感到孤独。

冰山理论与沟通



观察

感受

需要



请求

《道德经》



处无为之事，

----面对团队不能有区别之心，不能有偏见

行不言之教，

----要多守望，引导其自己发现问题，教导团队学会自己在错误中思考，教于不言之中

万物作焉而不辞。

----尊重一般事物的发展规律，尊重团队自己的抉择，不横加干涉

生而不有，

----培养团队而不据为己有

为而不恃，

----竭尽全力而不自恃已能

功成而弗居，

----团队功成而不居功自傲

夫为弗居，

----正因为不居功自傲

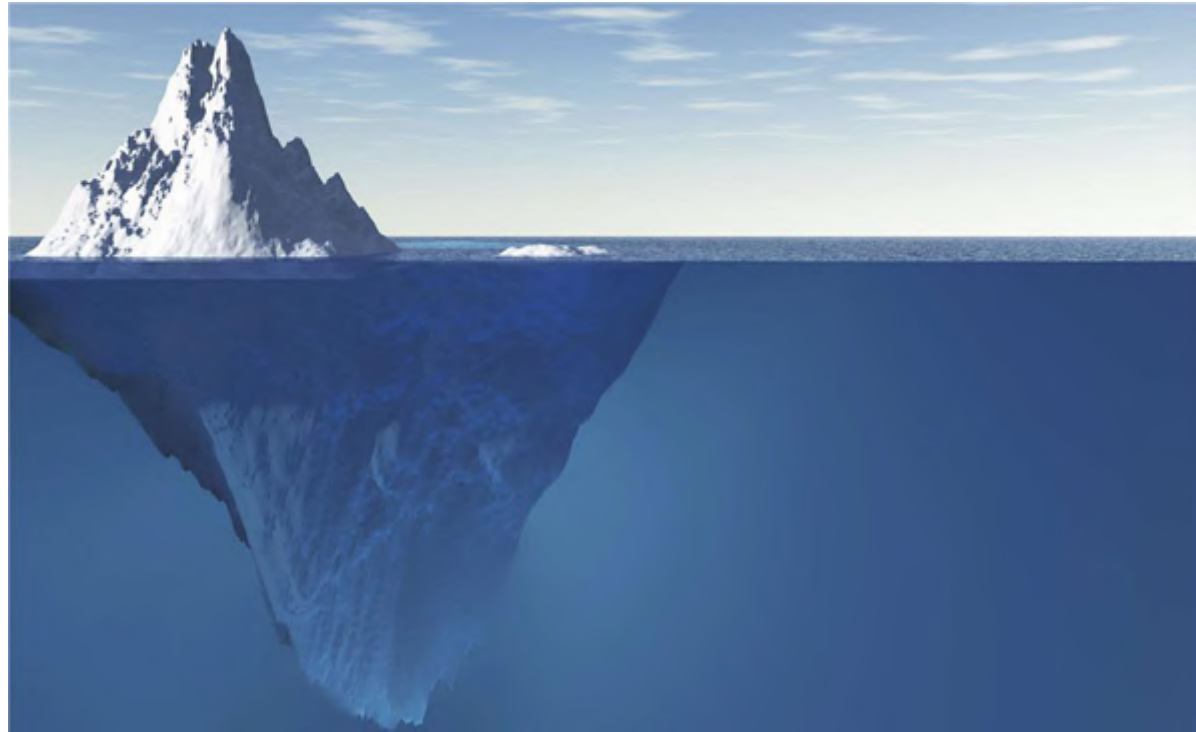
是以不去。

----所以不会失去什么

冰山系统反馈

要求：
每个人分别站到相应的白纸区域，
谈当下感受。

道具：
1. 黄色胶带在地上贴出冰山形状
2. 带关键字的长方形白纸



谢谢！