

2018年12月23日

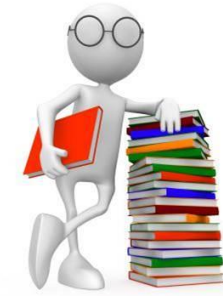


課程大綱-第六堂(問題解決與創意思考)

- 學習成果，心得發表(研討回饋)
- 團隊合作，互相尊重(同心協力)
- 創意思考，團隊智慧—曼陀羅思考法
- 人生盾牌，自我防護(真誠對話)
- 學習心得，分享回饋(人體相機)
- 課程結業，歡喜圓緣(交流時間)



訓練目標



- 分享自己的助人經驗，進行成功案例發表，聽取他人回饋，強化課程的學習。
- 培養靜思與自省的好習慣，能夠感受環境無聲的訊息，啟動思考與改變自我。
- 學習感恩的心與珍惜彼此的緣份，真心對待學習夥伴，願意做彼此生命的貴人。

學習成果，心得發表

- 我的助人經驗或學習應用的成功案例發表
- 每人10鐘，同學與老師回饋5分鐘
- 對自己、對家人、對朋友、對同學的案例皆可
- 以上課學習之後發生的案例為內容
- 得大法喜，歡喜圓緣



課程大綱-第一堂(共好團隊)

- 緣起介紹，啟動學習 (開營)
- 互相認識，團隊形成 (丟名字+水果盤)
- 學習期待，學習公約 (分組討論)
- 共同目標，合心完成 (圈滾圈+星際之圈)
- 盡心盡力，積極主動 (松鼠運松果)
- 規劃執行，彈性應變 (海狸修水壩)
- 相互鼓舞，展現熱情 (野雁一起飛)
- 學習心得，共知共識 (頭條新聞)



課程大綱-第二堂(口才力與規劃力)

- 自信口才，表達演說(即席演講)
- 表達技巧的五個力量
- 克服上台恐懼
- 自尊心的定義
- 團隊建立，凝聚共識—生命之河
- 團隊任務，合作承擔—建寶塔，見寶塔
- 團隊任務，規劃執行—建造大愛屋

SELF-CONFIDENCE



課程大綱-第三堂(人際溝通與信任)

- 圓桌問答，破疑解惑(一問一答)
- 人際互動，溝通品質(人際曼陀羅+生日排序)
- 人際圓融，人見人愛(行為問卷)
- 用心感受，專注傾聽(講授啟發)
- 團隊連結，溝通協調(服務大競賽)
- 溝通無礙，共事之道(講授啟發)
- 合和互協，人人同心(信任衝刺)



課程大綱-第四堂(自我紀律與付出力)

- 自我紀律，成功基石(改善計劃)
- 靜思禪定，紓壓療癒(靜思禪畫)
- 關懷助人，善解包容(心靈捕手)
- 助人技巧，行前說明(講授與討論)
- 助人最樂，志工體驗(慈善任務體驗)
- 心得分享，法喜充滿(分享與回饋)



課程大綱-第五堂(生涯規劃與成功)

- 團隊連結，溝通共行(人生撲克牌)
- 核心職能，開發養成(實作演練)
- 自我超越，抉擇智慧(個案研討)
- 創意思考，團隊智慧(曼陀羅思考法)
- 萬物研修，自然為師(靜思散步)
- 圓桌對話，團隊學習(真誠對話)
- 做好準備，圓緣功課(說明交流)



我的學習

















我的學習

















我的學習

















團隊合作，互相尊重—同心協力



我們有沒有做到感恩、尊重、愛？













我的學習

















創意思考，團隊智慧——曼陀羅思考法



解決問題的方法

創意思考

一生無量

找問題

曼陀羅思考
法

簡單易學

找方法
找答案

個人或團隊
可用

非常實用

何謂曼陀羅？

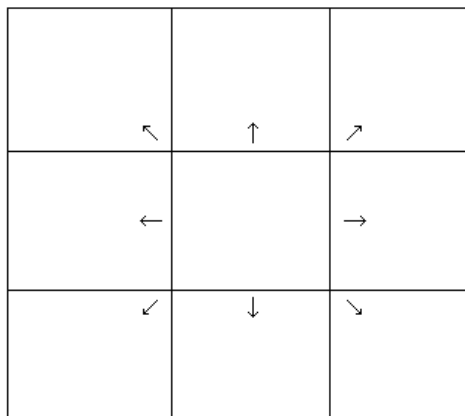
- 「曼陀羅」源自佛教語是梵語 Mandala
- 由Manda+la所組合而成。
- Manda有本質、心髓、醍醐味的意思
- la則有成就，所有的意思
- 曼陀羅將人的五個意識，包括感覺、思考、自我、潛在、無垢組合成金剛。當大日如來(宇宙的真理)所擁有的無垢意識的能力向四面八方展開時，這個意識就會變得如金剛般堅固，於是產生了將知識轉變成智慧的智圖。

意義——生無量

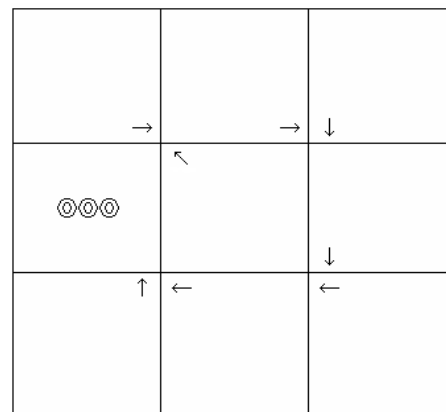
- 當許多事物聚集，會產生一個中心，再由此中心衍生出某種有意義的世界；從一些有限的事物創造無限的力量，成就一個有本質、有心髓、完美無缺且充滿生命的宇宙體。
- 曼陀羅圖像觀想法

基本形式

- 曼陀羅memo技法
 - 分九個區域，提供如魔術方塊般的視覺式思考。
 - 中心方格內，寫下思考主題
 - 與主題有關，分別記入周圍的八個方格內
 - 兩種基本形式：



四方擴散的輻射線式



順時鐘式

請以曼陀羅思考法(MEMO學)列出你們的答案

	如何培養徹底解決問題的能力？	

請以曼陀羅思考法(MEMO學)列出你們的答案

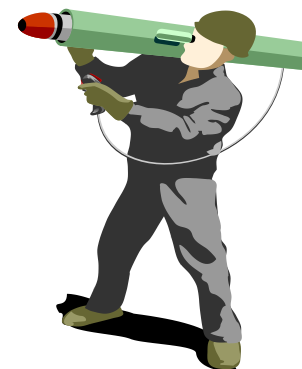
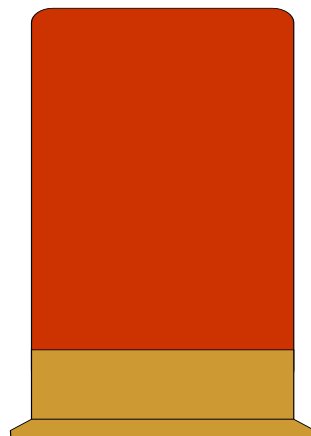
	如何培養正確抉擇的能力？	

我的學習

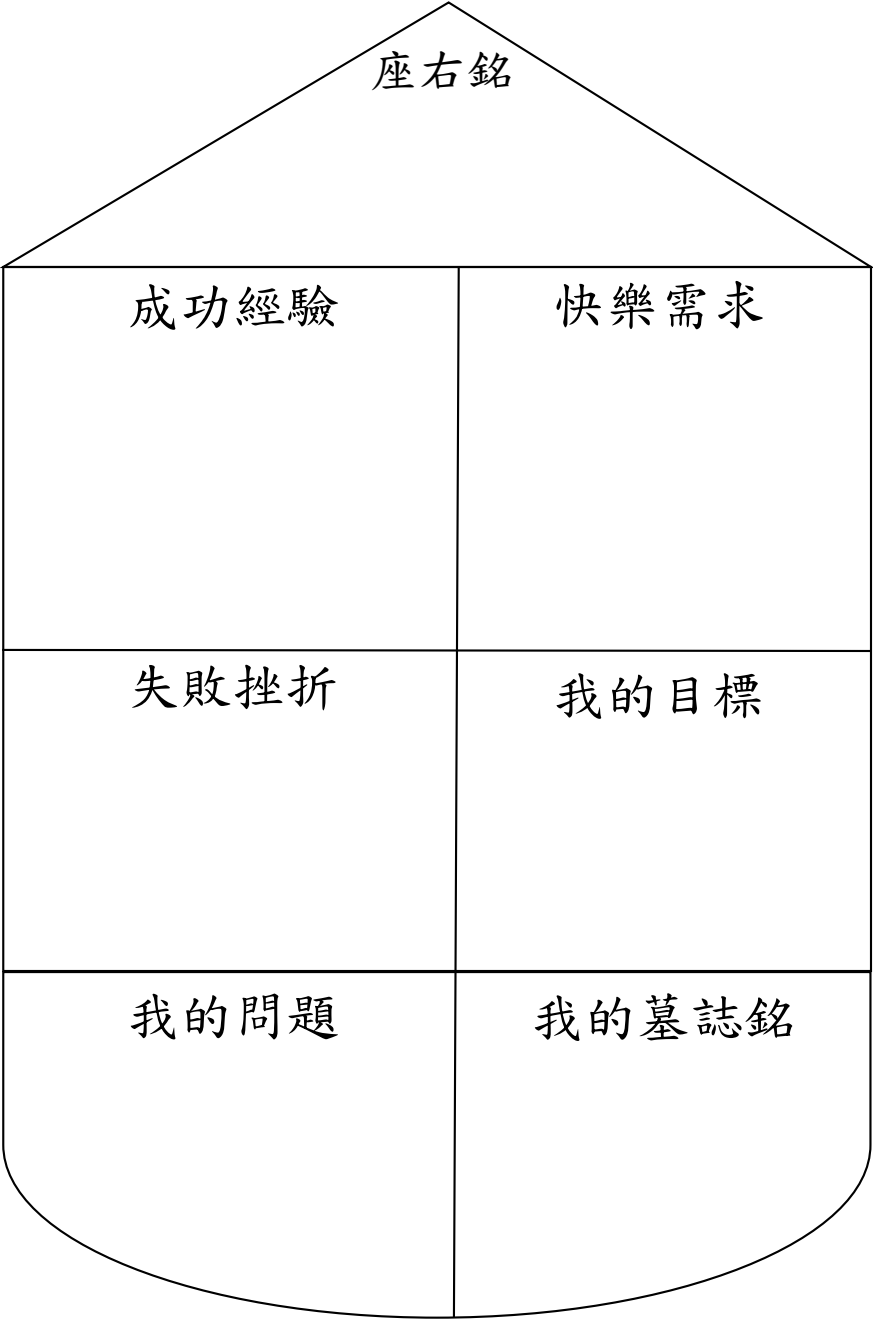


人生盾牌

- 在人生的旅程中可以保護自己免於受傷害，避免挫折，防止危難的東西、觀念、經驗與信念謂之人生盾牌。
- 請製作一個自己的人生盾牌，以書面記下來。



人生盾牌



我的學習









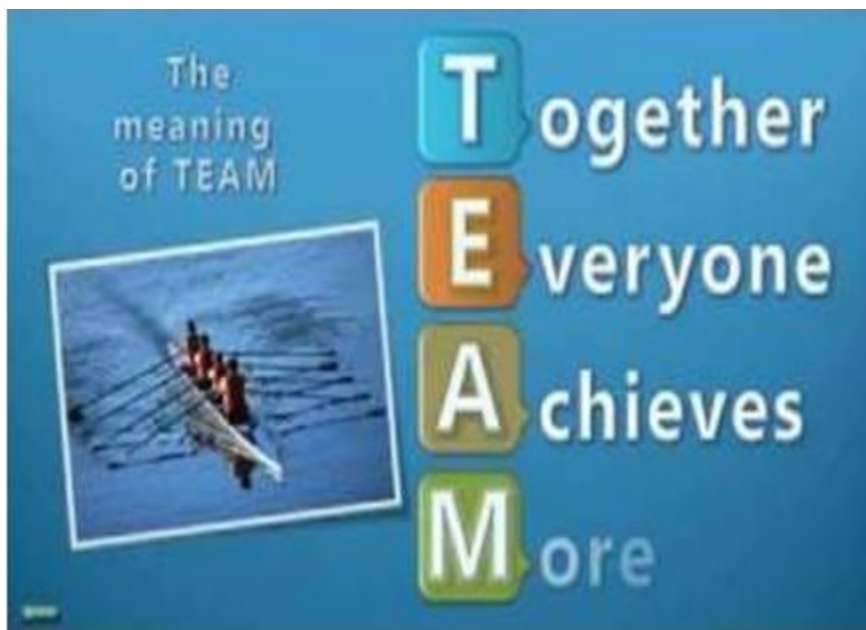








課程結業，歡喜圓緣(交流時間)



結語

- 了解自己，長處管理，歡喜學習
- 認識夥伴，形成團隊，結好人緣
- 遊戲人間，願大志堅，培養能力
- 規劃執行，有效溝通，不斷改善
- 聽說讀寫，常保創意，提升效率
- 勇敢投入，專心一志，找到典範
- 自我紀律，值得信任，付出良能
- 解決問題，不怕挫折，人圓理圓
- 感恩協力，全球視野，無怨無悔
- 信心毅力，堅持到底，成就大願



我的留言簿

A large, empty rectangular box with a thin orange border, occupying the central portion of the page. It is intended for a user to write a message or leave a comment.

我的留言簿



我的學習

















明月清風應無價
智者慧根覺有情

Neptune

感恩

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>

電子信箱 jack01823@gmail.com

