教练技术学习系列 · 第 06 册练习课

带人带团队实战

V1.0 · 2026 年 10 月

本次练习课环节

1. 开场 · 自我定位
2. 准备度诊断与弹性领导
3. 四步教导法
4. 教练式绩效反馈
5. 三高五力团队教练

游习社 youxishelab.com

本册环节与时长

1	开场 · 自我定位	10 分钟
2	准备度诊断与弹性领导	35 分钟
3	四步教导法	35 分钟
4	教练式绩效反馈	35 分钟
5	三高五力团队教练	40 分钟

环节 1 ｜ 开场 · 自我定位

练什么　对照六阶段自评，写下今天想改的一个动作

怎么分组　个人写 5 分钟，三人组各念 30 秒宣言

用什么物料　自评清单、笔

观察者看什么　宣言是否落在可观察的动作上

" 我的定位在第 X 阶段，今天想改的一个动作是——诊断在前，带法在后。 "

" 这条我做见证，结束前我会问你做到了没有。 "

本步 5 分钟

10

开场 · 自我定位

本环节剩余分钟提醒

环节 2 ｜ 准备度诊断与弹性领导

练什么　四象限判断状态，选对四种带法

怎么分组　三人组：先诊后带，核对匹配

用什么物料　四象限卡、计时器

观察者看什么　诊断有证据；带法象限匹配

" 这个系统上线你独立操盘过几回？哪几步你有十足把握，哪几步心里打鼓？ "

" 十分制，你想做这件事的意愿有几分？扣掉的分丢在哪？ "

本步 25 分钟

35

准备度诊断与弹性领导

本环节剩余分钟提醒

环节 3 | 四步教导法

练什么 四步教导闭环：说、做、做、说

怎么分组 三人组：真实小任务走完四步

用什么物料 四步口诀卡、真实小任务、计时器

观察者看什么 四步打点齐全；复述没被挤掉

"注意看这步：先选本周这份表，不是总的——看，我把版本号念出来了，核对就是核它。"

"哪一步你想让我再放慢做一遍？"

本步 25 分钟

35

四步教导法

本环节剩余分钟提醒

环节 4 | 教练式绩效反馈

练什么 事实开场、自评先行、计划自拟

怎么分组 三人组：真实绩效周期走四环节

用什么物料 绩效事实清单、四环节卡、计时器

观察者看什么 评分先行没有；笔递到对方手里

" 先不谈我的评价。你自己怎么看这个周期——好的差的都说说？ "

" 你给这个周期打几分？扣的分主要扣在哪？ "

本步 25 分钟

35

教练式绩效反馈

本环节剩余分钟提醒

环节 5 | 三高五力团队教练

练什么 五力体检，全组找根源做承诺

怎么分组 4-6 人组：贴点、找根源、承诺收口

用什么物料 五力卡、投票贴点、白板

观察者看什么 体检不变辩论；根源锚在本团队

" 每人在五条力上各贴一个分，不署名。贴完我们一起看：哪条力上大家的分歧大？ "

" 三件事摆在这，你们看有没有一个共同的起因？ "

本步 30 分钟

40

三高五力团队教练

本环节剩余分钟提醒

本册完成

✓ 开场 · 自我定位　✓ 准备度诊断与弹性领导　✓ 四步教导法　✓ 教练式绩效反馈　✓ 三高五力团队教练

下一册预告　六册到此完成——回习练场按总纲继续逐篇开练