



## 标题：情绪目标

### 目标：

提升情绪如何影响目标的达成。



### 介绍：

在6秒钟，我们说“情绪驱动人，人驱动绩效”。下面的这个快闪活动帮助大家来思考这句话是否属实，以及这句话是怎样发挥作用的。

### 材料：

水彩笔/铅笔  
情绪卡片  
胶带

### 说明：

1. 在海报纸上写下一个你的目标。（可以是一个个人目标，也可以是一个大家达成一致的小组/团队目标。）
2. 随机抽一张情绪卡，将情绪卡贴在目标旁边。贴完后，感受一下这种情绪与目标之间的关系。
3. 写出下面问题的答案：这种情绪会怎样支持你达成目标？这种情绪会怎样阻碍你达成目标？
4. 再挑另一张情绪卡。贴在墙上的其他的一个目标旁边，然后重复步骤3。

### 讨论

- 情绪会在多大程度上影响目标？
- 你目前对这个目标有什么感受，你想有什么样的感受？
- 如果你想要（或者需要）有与现在的感受不同的感受……你会怎样去得到这些感受？
- 如果你现在有了这些感受……你如何维持和加强这些感受？



POP-UP  
FESTIVAL