

《压力与情绪管理》课程大纲

■课程形式：

知识讲授 + 典型视频+个人分享+小组讨论 + 活动体验 + 案例分析

上课前的心态调整

第一部分 压力管理

一、为什么需要压力管理

- 1、当代社会特征与压力问题
- 2、压力无处不在
- 3、压力引起的相关社会问题

二、如何认识压力

- 1、压力及主要特征
- 2、压力的双重作用
- 3、适度和过度压力对人的影响
- 4、对压力斗争 OR 逃避，这是个问题
- 5、压力的三个来源
- 6、压力对身体健康和情绪的影响
- 7、自我测试：自我的压力有多大
- 8、压力结果分析
- 9、压力与工作绩效的关系
- 10、自我减压小游戏：说出你的秘密

三、如何应对压力

1、小组讨论：你常用的减压方法有哪些？

2、缓解压力的七大策略

A、精神超越

B、科学的时间管理

C、积极的思维转变

D、合理宣泄

E、身体放松调节

F、饮食减压

G、借助外力

3、确定适合自己的减压方法

第二部分 情绪管理

一、认识情绪

1、对情绪的正确认知

2、情绪管理与成功人生的关系

3、情绪管理的主要内容

4、情绪的分类

5、每种情绪背后的核心主题

6、情绪的五大功能

7、为什么说负面情绪是毒素

8、情绪与身体健康

二、情商

1、认识情商

2、情商的五大能力

三、如何管理情绪

1、三大原则 不损人、不损己、不压抑

2、六大方法

A、学会适当弯曲

B、找到合理的发泄渠道

C、转移注意力

D、ABC 理性情绪疗法

E、宽容与理解

F、情绪管理与“爱”的能力

3、几种典型不良情绪的管理

A、如何管理愤怒

B、如何应对焦虑

C、如何战胜抑郁

第三部分 人格特质与情绪压力管理

1、人格特质与情绪和压力的关系

2、九型人格的测试与学员型号确认

3、九型人格的每个型号的能量分布解析

4、九型人格的核心价值观和注意力焦点

5、每个型号的主要特征

6、每个型号的主要压力源和主要情绪表现

7、每个型号如何有效应对压力源和调节自身情绪

