

银行员工《情绪调节与压力管理》

课程背景：

当今社会，是个飞速变革的时代，价值观多元化，社会结构复杂多变，商业竞争激烈，人们的生活节奏变得紧张而快速。我们每天不得不面对来自各个不同方向的压力：消费水平越来越高，工作考核越来越严，同事关系越来越难，家庭关系越来越乱等等。长期下来，我们会感觉疲惫不堪，情绪低落，缺乏了生活热情，少有了冒险精神.....

个人如何科学有效地管理压力、调适情绪从而获得幸福人生？

企业经营者又该为员工调整心理压力做些什么，才能提高企业竞争力？

于是，压力情绪管理就成为每一个人特别是企业经营管理人员应当了解并需掌握的必备技能之一。

课程收益：

- 了解到压力情绪的种类、产生的根源，准确辨别压力源；
- 掌握减小压力对自身和他人的负面影响以及各种有效的应对方式；
- 学习各种简单有效的应对压力与情绪的心理学术与技巧；
- 帮助企业变压力为动力，加强凝聚力，提升企业绩效。

培训人数：30 - 40 人

培训时间：2 天

培训方式：讲师讲述、案例分析、分组讨论、冥想、游戏、心理绘画、模拟演练、影片赏析、心理剧等

前言：生命金字塔

第一单元：解读情绪、调节情绪、拥有随喜心

一、解读情绪、接纳情绪

情绪的内涵

四种基本情绪及其正面意义

面对负面情绪的正确心态

二、调节情绪的技巧

学与练：建立积极心锚

学与练：有效宣泄情绪

学与练：身心互动技巧（NLP 简快心理疗法）

第一单元目的：学会看到情绪背后的正面意义；掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容应对，当下有效调整，拥有一颗随喜心，让自己成为情绪的主人。

第二单元：提升信念、建立乐观心态、创造最佳情绪

一、探究情绪来源：信念系统

1. 批判与分析：外界的人事物主宰情绪

2. 认识信念、价值、行为准则及其关系

练习：欣赏歌曲，寻找歌者的信念系统

练习：寻找限制性信念：是什么信念令自己有压力感受和负面情绪

二、提升信念系统、建立乐观心态的技巧

1. 价值运用；破框法；换框法

2. 学与练：提升你的限制性信念

3. 建立积极的思维路径

第二单元目的：外界的人事物从来都不主宰自己的情绪，信念系统才是情绪的主人；探究信念系统也是认识自我的过程，了解哪些信念令到自己有负面情绪，哪些信念阻碍了自己的绩效提升；掌握改变或修正信念系统的方法，面临困境时，停止报怨，而是寻求信念上的突破。

第三单元：认识压力、有效运用与舒缓压力

1、压力小测试；觉察压力的三个层次

- 2、科学认识与面对压力
- 3、压力状态下的生理和心理反应
- 4、运用与应对职场压力的 5R 策略
- 5、体验：放松身体；放松心灵

第三单元目的：认识压力并掌握舒缓压力的有效方法，懂得在职场如何运用与应对压力。

第四单元：增强内心力量、提升自信、降低压力感受

一、压力感受的本源：内心力量决定压力感受

二、增强内心力量、提升自信的心理学术技法

学与练：接受自己法（NLP 简快心理疗法）

学与练：接纳他人、让爱流动

视频分享：天堂之巅

站在天堂之巅，重新感受着自我，当真诚的赞美在心灵间流淌时，内心开始强大。。。

三、提升自我形象，增强内心力量

自我形象的循环

心理绘画：认识潜意识的自我形象

利用自我形象与自我谈话改变现实表现

活动：意念的力量

有效自我催眠的工具：断言，让心的变化走在行为的前面

第四单元目的：掌握方法悦纳自我，增强内心力量，当内心力量提升后，面对同样的困难，压力感受会降低，亦敢于面对所有挑战与困境；充分运用潜意识提升自我形象、创造理想自我，享受工作的快乐。

第五单元：动启目标的力量、变压力为动力

- 1、动启格式塔的力量；游戏：我的平面广告
- 2、打开网状激活系统
- 3、目标的力量，向目标迈进

第五单元目的：

格式塔的力量让我们拥有动力和能量向绩效目标迈进；网状激活系统为目标的达成创造条件；有效动启目标的力量，不再恐惧目标，而是有效利用目标的力量，变压力为动力，提升绩效，达至职业成功。

第六单元：建立和谐人际、减轻客户、职场关系压力

1、职场人际关系管理的基本精神

2、建立和谐人际的心理学术技法

- 职场人际关系的八维度
- 与客户、上级、同事的相处之道
- 学与练：感知位置平衡法（NLP 简快心理疗法）
- 运用正面意向原理化解冲突；分组讨论和角色扮演

第六单元目的：

掌握职场人际关系管理的基本精神，提升同理能力与化解冲突的技巧，建立与客户、上级、同事和谐的人际关系，减轻关系压力。