

## 情绪与压力管理技巧

### 【课程收益】

- 从心理学的角度，挖掘情绪的来源，从根本上找到情绪发生的心理动因，起到标本兼治的疏导作用；
- 从行为学的角度，了解人的情绪所引发的行为背后的出发点，从而改变因情绪所引致的负面行为；
- 在认识情绪的基础上，引入情绪智力，提高认识自身情绪.控制自身情绪状态.认识他人情绪并作为人际交往的指导.激励自己和他人等的能力。
- 使学员具备有效处理压力的技能，让学员了解压力的心理学机制.发现自身的动机和需要.使自我目标从属于组织目标，提高学员处理压力的能力。

### 【课程对象】

适用于各类企事业单位的管理人员及全体员工。

### 【课程时间】

1-2天（6小时/天）

### 【课程老师】

夏峥

### 【课程大纲】

#### 第一部分 情绪管理——快乐工作的秘诀

- 1.八种“颜色情绪病”
- 2.情绪的两种类型
- 3.情绪管理两层含义
- 4.情绪管理三个理论
- 5.情绪调控的法则
- 6.情绪的表达，识别情绪

#### 第二部分 探寻情绪的本原

- 1.情绪是由想法而决定的。
- 2.信念.价值观决定了你对刺激的反映方式
- 3.情绪管理的三个层面（治疗层面.管理层面.预防层面）

#### 第三部分 自我情绪管理的技术

- 1.道德修养与情绪控制

2.情绪控制的 5 中简单高效的方法

3.压力与情绪的关系

#### **第四部分 压力的本质和来源分析**

1.心理压力是心理素质的反映

2.心理压力是人性的扭曲

3.心理压力是人格的反映

4.压力是需要的不满足

5.压力是对工作的不适应

#### **第五部分 即时压力管理的核心方法**

1.呼吸法

2.信号学习法：

3.平衡思维练习法

4.改变时间法

5.定框法

6.意象与情绪控制法

#### **第六部分 长期压力管理的 18 种方法选讲（体验）**

1.技术方案减压疗法

2.心理暗示减压疗法

3.中医养生减压疗法

4.情绪放松训练疗法

5.治疗音乐减压疗法

6.芳香精油减压疗法

7.五行音乐减压疗法

8.色彩能量减压疗法

9.营养调理减压疗法

10.保健按摩减压疗法

11.沐浴通络减压疗法

12.美容美体按摩减压疗法

13.肢体运动减压疗法

14.心理障碍运动疗法

15.宇宙冥想法

16.运动减压法

17.精油减压法

18.旅游减压法