

# 情绪与压力管理

## 【前言】

- 1、分享：情绪与压力的来源
- 2、从镜子中看自己——从新探索自我
- 3、工作与生活

## 【课程大纲】

### 第一章：修炼人生快乐自我

#### 1：修炼人生转变自我

- ✦ 不能改变环境就适应环境
- ✦ 不能改变别人就改变自己
- ✦ 学会放弃，学会宽容

#### 2：职业意识

- ✦ 职业意识的力量
- ✦ 追求卓越：打造专业精神
- ✦ 提高挫折承受力
- ✦ 工作必需：树立团队精神

#### 3：情绪认知

- ✦ 什么是情绪？
- ✦ 人的基本情绪
- ✦ 减少浮躁

### 第二单元：觉察技术——让你看到一个全新的自己！

- ✦ 给你的人生镶嵌一面镜子！
- ✦ 你在镜子里看到了什么？
- ✦ 乔布斯的创造力来自哪里？
- ✦ 随时随地的觉察自己！
- ✦ 如何练习觉察技术
- ✦ 觉察技术如何提升我们的工作效率

### 第三单元：臣服技术——爱自己可以不用一分钱

- ✦ 体验纯粹的自己。
- ✦ 放下也许是最好的选择！
- ✦ 一片树叶带来的启迪。
- ✦ 接纳自己才可以接纳他人
- ✦ 倾听自己的内在的声音

- ✚ 倾听的是绩效提升的有力工具

## 第四单元：展现责任之美

### 1、自我提升

- ✚ 树立终生学习的意识
- ✚ 自我激励
- ✚ 努力让自己在团队中变得更重要
- ✚ 怎样成为团队中最受欢迎的人
- ✚ 团队精神——帮助身边的人成长

### 2、快乐工作，快乐生活

- ✚ 乐在工作——把工作变成乐趣
- ✚ 突破自我，建立阳光的心态
- ✚ 快乐自己影响身边的人。