

《情绪压力管理》

---身心健康三步操

【课程讲师】 金毅峰

【课程时长】 1-2 天

【培训对象】 全体员工和管理人员

【课程背景】

统计表明，中国每年有近 60 万人死于过劳，几亿人处于亚健康状态！

原因何在？情绪上，国人的急躁、挫败感已经常态化。烦躁、焦虑、愤怒、抑郁等情绪挥之不去，几乎困扰每个人，经常爆发矛盾和冲突，拉低幸福指数，严重影响工作绩效。身体上，长期负面情绪和过压会引发心脏能量降低，活力下降，导致机体能量消耗大增，加速损耗，从而成为过劳死的高危人群。

目前，中国正面临着整体经济下滑和政策调整的双重困境，各个行业未来几年都将面临更大的压力！在大环境无法改变的情况下，如何学会有效的减压方法，更好的面对竞争？如何让自己在高强度的工作下，依然充满活力，保持身心健康？如何减少负面情绪的困扰？更多的体验积极情绪，让自己和组织更和谐、更高效？如何让自己和家人生活的更幸福？这些，正是《情绪压力管理》课程要解决的问题。

【课程收益】

- ★ 正确认识和对待情绪与压力，学会在压力下更好地使用自己的身体；
- ★ 掌握“心理行为训练”减压方法，提升心脏活力，调节身心健康；
- ★ 学会管理负面情绪，体验积极情绪，改善人际关系，提高工作绩效；
- ★ 掌握提升幸福力的方法，学会将幸福培养成一种习惯，提升正能量。

【授课方式】

专业讲授+案例研析+声像视听+心理游戏+团体支持+感悟分享+性格测评等授课方式，深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

【课程大纲】

一 评估压力状态 (课时：30 分钟)

团体活动：压力感受评估

压力对生活工作影响评估

团体分享：面对压力，我跟别人有什么不同

二 管理职场情绪 (课时：60 分钟)

影视案例：明星情绪失控时

情绪哪里来：捕捉情绪背后的认知

案例讨论：认知如何形成

转念法：改变对压力源的认知

正念法：积极心态与习得性希望

三 性格特点与情绪压力管理 (课时：90 分钟)

团体分享：发现我们不同的行为风格

心理测评：领取你的性格色彩

测评分析：性格与压力的关系

不同性格特点情绪压力管理的锦囊

四 大脑科学与情绪压力管理 (课时：120 分钟)

脑科学：三位一体的大脑

- 1、 本能脑、情绪脑与理性脑
- 2、 **互动环节**：测试情商
 - 2.1 情绪与表情
 - 2.2 微表情与杜乡
 - 2.3 情境下的情商

三个大脑的职场表现

(1) 情绪的心身互动与作用

- 1、 身心纽带：紊乱的油门和刹车
- 2、 内分泌：是什么偷走了我们的活力
- 3、 劳苦功高的心脏：透过 HRV 看心脏活力
- 4、 **现场测试**：“正能量身心健康管理系统”测试抗压能力和心脏活力

(2) **HRV 协调技术**：心身健康三步操

- 1、 四大心理行为训练
- 2、 HRV 协调技术的方法与原理---协调身心，轻松减压
- 3、 正能量身心健康管理系统，见证 HRV 协调技术的神奇效果

第一步：专注于心

- 1、 注意力意味着什么
- 2、 注意力测试——选择性关注
- 3、 **视频教学**：注意力测试——消失的猛兽

第二步：专注呼吸

- 1、 心身行的连接点：呼吸
- 2、 正确呼吸的方法和意义

第三步：专注体验

- 1、 提高青春激素的有效途径
- 2、 专注体验的方法
- 3、 **互动讨论**：改变人际关系的面相

五 如何打造高绩效幸福团队（课时：60 分钟）

- 1、 破译幸福力密码：幸福力与快乐的关系
- 2、 阻碍幸福力的三座大山
- 3、 **影视案例分析**：持续提升阳光心态的两个途径
- 4、 **现场互动**：提升阳光心态的一个中心

备选模块：测试训练篇

本模块为每组学员提供一套高科技生物反馈设备（需每组准备一台笔记本电脑），为每个学员现场做测试训练，了解自己的抗压能力和心脏活力，检测应用 HRV 协调技术的成效。

- 1、 **基线测评**：每个人在不采用减压方法的状态下，测试 2-3 分钟，以了解心身行和谐状态。
- 2、 **训练**：每个人应用 HRV 协调技术训练，同时用菩提花开训练项目，以了解个体的调适能力，以及调试后和谐状态。
- 3、 **数据分析及筛查**：通过数据，让学员了解自身综合状态，筛查出训练效果不明显的学员，进行专门辅导训练。
- 4、 **测试训练之后**，提供现场答疑。

