

---

## 《压力 and 情绪管理--身心灵成长之旅》大纲

### 【课程介绍】：

竞争激烈的时代，信息覆盖的社会，快节奏的工作效率使得形形色色的压力直逼人们脆弱的心理防线。员工的压力问题不但对自己的健康产生巨大伤害，而且给企业带来的是工作绩效降低、成本增加等无形损失。本课程从“**压力调适、情绪管理、思维突破**”入手，利用心理学技术，健康理念，学习压力与情绪管理，使员工避免压力的无情伤害，掌握有效缓解压力的方法，化抱怨为动力，提高应对压力和管理情绪的能力。从而提高员工的身心灵成长和工作效率。让员工高效的工作，快乐的生活!

### 【培训收益】：

掌握处理负面情绪的技巧，化抱怨为成长动力  
掌握长久保持良好心理状态的方法  
配合大脑的工作机制来提升思考能力及问题解决能力  
掌握如何化解压力为动力  
从根本上解决带来心理状态问题的不当信念  
掌握提升精力的秘诀  
增加抗压韧性

### 【授课方式】：

讲授、案例分析、组练习、游戏、角色扮演、心理测验、互动式体验、催眠

### 【培训对象】：

一线员工；管理层

### 【授课时间】： 6小时

**【课程要求】：**建议在安静的郊区度假村进行，可取得更好的培训效果

### 【课程大纲】：

## 第一单元 解读压力与情绪

### 1、寻找你的压力源

- 压力测试：自画像(识别处理压力的习惯)
- 寻找压力源
  - 列出具体压力的源头（在后面会有相应处理）

### 2、管理压力，掌控情绪

- 压力与业绩、幸福指数的关系

- 
- 正确的苦难观

### 3、压力管理的原则

- 自内而外的改变
- 从自身解压开始做起

## 第二单元 管理压力的技巧

### 一、压力管理概要

#### 压力管理三阶段：

- \* 进口--过滤：区分压力源
- \* 弹性--分解：提升抗压能力
- \* 出口--排毒：疏泄通道

### 二、压力管理方法

#### 1、进口：区分压力源

- “压力与控制力试验”
- 控制式应对（从源头处理压力源）
- 寻找你的压力按钮

#### 2、弹性：提升抗压能力

- 压力管理的关键“分解”
- 身心平衡放松训练
- 自我渐进式放松技术
- 今夜不再无眠

#### 3、出口：建立疏泄通道

- 未被释放的情绪是毒素
- 男女两性的处理压力的异同

## 第三单元 体验活动：生死重生

- 冥想体验（感恩，释放压力，活在当下）
- 分享感受

## 第四单元 管理情绪的技巧

### 1、提升心理资本

- 视频观赏学习
- 自信
- 希望
- 乐观
- 韧性

---

## 2、做情绪的主人

- 谁在决定你的情绪？
- 言传-身教-情动
- 视频演示：先处理心情，再处理事情

## 3、正能量：激发心态潜能

- 心态决定未来
- 催眠演示

## 4、重塑阳光心态

- 受害者与责任者的转换
- 活动:可以丢掉的观念