
《阳光心态与情绪压力管理》课程大纲

-----高效营销团队实战教练 张朝强老师

【课程时间】：2天

【课程大纲】：

导言、关于学习的效率及学习方法分析

头脑风暴：您碰到哪些关于心态、情绪、压力等问题？每人提一两个问题，老师将这些问题作为案例在整个课程中巧妙地穿插，分析。

第一章、关于学习（讲述、头脑风暴、模拟演练、录像观看、案例分析）

一、为什么学比学什么和怎样学重要 100 倍。

引导学员学习好收获最大是自己，引申到工作中，把工作做好收获最大是自己，把工作当成是自己的工作去做。

二、如何才能学习得更好？

1、摆正人生角色

2、像运动员一样参与其中

案例：三个石匠的不同命运

第二章、阳光心态（讲述、头脑风暴、模拟演练、录像观看、案例分析）

一、心态决定一切

二、疯狂的激情

三、强烈的自信

四、善于欣赏

五、平常心

六、付出的精神

七、把简单的事情重复做到极致

八、感恩的心

案例：死囚实验

富人与穷人的苦恼

希尔顿酒店总裁

黑人门童

游戏活动：爱的礼赞

受挫心态训练

马桶游戏

第三章、情绪压力管理（讲述、头脑风暴、模拟演练、录像观看、案例分析）

壹、 正确认识压力、情绪

（壹）什么是压力、压力管理？

（贰）有关压力的认识

1、 关于压力的一些观念（包括压力测试、错误的认知、正确的观念等）

2、 压力对身体的危害

3、 压力也有好处

（参）什么是情绪、情绪管理？

（四）有关情绪的认识

1、 IQ与EQ

2、 情绪对人的影响

3、 接纳情绪并成为它的主人

贰、 压力情绪的来源

（一）压力的来源

1、 压力产生的原因

2、 四种压力源

（二）情绪的来源

1、 情绪的真正来源信念系统—BVR

2、 信念、价值观、规条的意义及相互关系

参、 压力情绪管理的方法

（壹）常用的压力情绪管理的方法

1、 常用的压力管理的9种方法

1) 及时总结

2) 四种压力源的应对方法

3) 时间管理（计划、排序、授权）

4) 5S管理

5) 提高效率 (借助工具、同时处理、熟能生巧、简明扼要)

6) 该拒则拒

7) 人际关系—情感银行

8) 懂得休息

9) 善于学习

2、 常用的情绪管理的方法

1) 深呼吸

2) 中断

3) 音乐

4) 运动

5) 娱乐

6) 休息

7) 按摩

8) 旅游

9) 倾诉

10) 大吼大叫

11) 打枕头、沙发

12) 撕废纸

13) 玩游戏

14) 相互鼓励

15) 转移注意力

16) 睡眠

(式) 宗教中的压力情绪管理的方法

1、 因果论让心态平衡，积德行善吃亏是福

2、 解脱轮回，离苦得乐，往生极乐，一心念佛 (专一、信仰)

3、 悟道--禅修 (放松、放下、呼吸、观照/觉察、标明)

4、 感恩与忏悔

5、 其他修炼的方式：瑜伽、辟谷 (精气神、阴阳平衡、道法自然、修身养性)

(三) NLP心理学中的压力情绪管理的方法

1、 认知重建

2、 五步脱困法

3、 换框法

4、四步沟通法

- 1) 接受
- 2) 分享
- 3) 肯定
- 4) 策划

5、催眠与自我催眠

6、EFT情绪释放技术

7、感知位置平衡法

8、逐步抽离法

案例：一念天堂一念地狱

烦恼即菩提

游戏活动：《羊皮卷：今天我要控制自己的情绪》

NLP 逐步抽离法

信任与支持

漫漫人生路

感恩分享

问与答

学习总结与行动计划