
(六) NLP 情绪与压力管理

适应情景：

进入 21 世纪，信息充斥着社会的每个角落，加上金融危机，使得本来竞争激烈的企业在成长的路上更加艰难。与此同时，对生活在其中的人们提出更高的要求以面对生存的竞争，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。在内外环境急遽变化的今天，管理者的心理压力不但对自己的健康产生巨大伤害，使得高血压，冠心病等高发，对个人家庭的稳定性带来很大的冲击，而且还给企业带来了工作绩效降低、成本增加等无形损失。

课程特色：

- 采取小团体授课，保证你的需求得到最大照顾。
- 课程以帮助学员提升解决问题的能力、加强人生力量为第一目标。
- 课程以互动沟通和技巧传授为主，学员需主动参与大量的练习活动。
- 课程注重中国人文特性和现今社会的迫切需要，以**实用、适合、贴切**为主。
- 课程结合目前最先进的 NLP 理念，所授技巧均可应用于解决日常问题并快速有效。
- 课程提供详细完备的训练讲义，方便学员课后复习和自己操作。

学习收获：

- 通过学习，拿回自己情绪的主动权，不再受制于外在的环境，保持内心强大的力量。
- 在精神方面，明白自己对这个世界能够做到的影响，掌握如何与身边的人、事、物更能配合互动。
- 在心态方面，使学习者内心充满自信和平静，与其它人相处得更好，认识自己拥有的巨大能力，同时更能给别人空间。
- 在行为层面，更懂得选择该做的事去做，做的过程中拥有更多乐趣和效果，更能带引自己达到成功快乐人生的目标。

课程时长：20 小时

课程对象

企业负责人、职业经理人、市场营销人员、行政人事工作者、公关人员、培训师、作者、教练、教育工作者、心理咨询师、为人父母者、人文研究者等等。

课程大纲：

第一部分：认识情绪和压力

- 1.1、情绪与压力的状态评估
- 1.2、什么是情绪？什么是情商？
- 1.3、什么是压力？
- 1.4、我们对情绪和压力的认识误区

-
- 1.5、情绪压力的真正来源
 - 1.6、用新的角度去看情绪

第二部分：改变信念系统 (BVR) -----情绪自主

- 2.1 EQ 需要 4 种能力
- 2.2 自我情绪的传统处理方法
- 2.3 自我情绪的治标与治本法
- 2.4 正面动机和深层需要
- 2.5EQ 型处理他人情绪四步

第三部分：负面情绪的正面价值与意义

- 3.1 愤怒的正面价值
- 3.2 痛苦的正面价值
- 3.3 恐惧的正面价值
- 3.4 失望的正面价值
- 3.5 紧张/焦虑的正面价值
- 3.6 内疚/遗憾的正面价值
- 3.7 悲伤/嫉妒的正面价值
- 3.8 无力感/委屈的正面价值
- 3.9 感谢感激感恩的区分

第四部分：自我管理情绪压力的方法 (预防 & 管理)

- 4.1 钟摆效应原理
- 4.2 与潜意识沟通法
- 4.3 逐步抽离法
- 4.4 藏钻石法
- 4.5 一分为二法
- 4.6 减压法
- 4.7 破框法与换框法
- 4.8 五步脱困法
- 4.9 改变经验元素
- 4.10 自我审视的技巧