

压力与情绪管理

课程背景

COURSE BACKGROUND

这是一个快的让我们无法正常呼吸的时代，烦躁的工作和生活重压下，我们内心无法平静，工作与生存、得失与利益、安宁与幸福总是在交让我们内心充满挣扎、失落以及焦虑。本课程通过专业的心理学知识，系统的普及一种整合式的压力管理的理念和方法：从健康到压力、从焦虑到情绪失控、从自我控制到如何与他人建立联系、从对个体存在的思考到人生幸福的获得，从对生活均衡的追求到工作价值的发掘，内容立体多维、深入浅出。专家讲师现场运用大量生动的心理咨询案例、实用科学的自我缓解技术、现场真实的情绪释放体验、使学员能够切实的了解和接纳自我，懂得如何更好的掌握自我的情绪管理自我的压力，这不仅仅是一堂自我压力管理的技能课程，更是一次从未体验过的自我心灵的穿越。让您成为情绪的主人，平衡情绪和思维，自由地结合或抽离情绪；面临问题时，不再感受压力，而是寻求信念上的突破，看到更多选择；迅速增强内心力量，掌握日后不断提升内心力量的方法，运用内心的力量积极应对所有挑战；掌握面对压力时，缓解压力的有效方法，随时令自己处于淡定的状态；科学认识压力，并掌握应对压力的策略，自我滋养，在办公室即可放松身心，舒缓压力；探究情绪本源，掌握调整情绪的终极方法，建立新的思维路径；掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对；掌握爱的艺术，让爱流动，建立支持系统，降低关系压力。

课程实修特色

TRAINING FEATURE

- 1、工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？
- 2、通过讲述、实操、冥想、催眠、体验、心理剧等方式，融合完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、人本心理学的相关技术，将帮助您：
- 3、科学认识压力，并掌握应对压力的策略
- 4、掌握方法，当下调整情绪，拥有一颗随喜心
- 5、掌握方法，自我滋养，在办公室即可放松身心，舒缓压力
- 6、探究情绪本源，掌握调整情绪的终极方法，建立新的思维路径
- 7、掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对
- 8、掌握爱的艺术，悦纳自我，让爱流动，建立支持系统，降低关系压力

本课程分三大模块

觉醒 (awake)

可作醒悟，觉悟讲，指进入到一种清醒的或有觉知的新状态。很多觉醒者认为，觉醒便是唤起心中无条件的爱，将世界视为自己，如爱自己一般去关怀与爱这个世界，与万物一起进入一种完美的和谐之中。

直觉与思想，感觉与感受，都在影响我们的生活。有些人似乎有着较敏锐的直觉，然而它潜在的本能是每个人都具备的，只是有些人选择发挥直觉的能力，有些人选择否定它的存在而已。要发展与

内在心灵的沟通，并接受它的智慧之指引，需要在练习中加强它的力量。

疗愈其实就是透过“共振”来转换人的电磁场中低频能量状态，这表示我们是可以通过一些方法来调高我们自己的能量，把粗糙笨重、密度大的能量，转化升华成精细轻快、密度小、振频高的能量。

共振可以应用在人体的各个层次上，在细胞层次上来说，我们可以将人体内堆积过多的自由基转换成为阴离子；在肉体上，可以将高度浓缩的肿瘤转换成密度较小的健康肌肉；在情绪上，我们可以将比重大的痛苦升华成比重小的快乐；在认知上，可以将负面的批判转换成正面的欣赏，将悲观的看法转为乐观的态度；在灵性上，可以将人的意识从原本只认同有形的肉体，提高到也能感觉无形灵体的状态，从而唤醒我们的灵性意识，重新和自性本体连结，最后达到和合而为一体的状态。

整合人需要在自我觉察和自我探索的过程中通过对自我的不断学习和认知来重新审视自己的生活道路，做出更适合其人性本质的选择。在这个觉察→选择→行动→转化过程中，个人被卡住的心理和病理能量得到松动，开始流淌、减弱或转化，因而改善身体健康和增进精神福祉。这个过程，既涉及到一个人信念/信仰层面的再确认，也包括了诸如择偶、工作和人际关系等具体生活形态方面的转化。

整合就是把一些零散的东西通过某种方式而彼此衔接，从而实现信息系统的资源共享和协同工作。其主要的精髓在于将零散的要素组合在一起，并最终形成有价值有效率的一个整体。

不管是普遍意义上好的、坏的事物都有其存在的价值，把它们的价值有机的结合在一起，使本来无意义的事物变得有意义起来，让这些单一看来无意义或意义不大的事物获得超值的效果。

课程名称 COURSE NAME

情绪管理与压力调节

课程对象 COURSE OBJECT

企业全体员工

课程内容 CONTENT

时间	情绪管理与压力调节 主要的内容介绍
----	--------------------------

第一部分 健康与压力

- 一、健康是什么？恶化与健康
- 二、健康的生活方式与均衡人生
- 三、活力：健康的重要元素
- 四、我思故我在
- 五、测试：你是焦虑还是抑郁？
- 六、如果我能告诉你怎样改变你的生活，这样是不是很有意义？

第二部分 压力的产生及表现

一、关于压力

- 1、压力的本质
- 2、压力的四类根源
- 3、压力的社会背景
- 4、引发个人压力的不良社会因素
- 5、走出关于压力的误区
- 6、一种高效整合的压力管理模式
- 7、案例；你的压力来源是什么

二、压力与放松的动力学

- 1、心理、生理和行为的交互作用
- 2、应激反应：心理——生理——行为的视角
- 3、放松反应和体内平衡
- 4、案例：他在担心什么

三、压力体验的变化方式

- 1、负荷过重或者过轻产生的压力体验

2、预期、现有和残留的压力体验

3、压力地带

4、常见的八种压力困境

5、面对压力的六种表现方式

6、案例：张行长的担心

四、不良压力的症状

1、不良压力的情绪症状

2、不良压力的认知症状

3、不良压力的行为症状

4、不良压力的生理症状

5、不良压力与相关疾病

6、互动游戏：压力测试

五、不良压倾向的人格模式 A 型人格 B 型人格 C 型人格

1、完美主义

2、习得性无助于悲观主义

3、成瘾倾向模式

4、相互依赖模式

5、幸存者人格模式

6、互动测试：人格类型现场测试

第三部分 焦虑情绪的调节

1、认知模式

2、暴露模式

3、情感隐藏模式：

4、选择适合你的技术

第四部分 压力管理的策略与方法

一、应对方式

1、应对过程的理解

2、应对方式的选择

3、消除对压力的不良反应

4、增强对压力的适应反应

5、案例：好斗的阿斗

二、健康缓冲管理的方法

1、有氧运动

2、营养饮食调节法

3、睡眠充足调节法

4、健康的娱乐法

三、自我对话、信念和意义

1、自我对话和压力

2、将自我对话转换成积极的因素

3、重组认知和信念

4、有效控制愤怒

5、有效控制悲观

6、有效控制工作的消极情绪

7、认知工作与生命的关系

- 8、学会在工作中看到积极的意义
- 9、互动测试：生命中什么对你最重要
- 10、快乐工作的五个维度的因素
- 11、案例：世界上最牛的女秘书

四、自我寻找与定位

- 1、你存在的价值是什么
- 2、你是最不幸的吗
- 3、互动测试：你拥有什么
- 4、你困扰的东西是最重要的吗
- 5、你未来的方向与定位
- 6、你成功的标准与价值判断如何
- 7、音乐体验：心灵鸡汤

五、身心平静的松弛疗法

- 1、松弛疗法：不良压力的解毒剂
- 2、将放松作为你生活的一部分
- 3、旅游与亲近自然松弛方式
- 4、隔离工作环境松弛疗法
- 5、案例：非洲猿灵

六、管理时间：节奏与平衡

- 1、时间、压力、健康：现代人面临的一个普遍的挑战
- 2、时间管理：准则与技术
- 3、时间管理的通用八种方法

	<p>4、时间管理的五个有效习惯</p> <p>七、社会支持：给予与获取</p> <p>1、社会关系：一个抵制压力的资源</p> <p>2、社会支持与幸福感之间的关系</p> <p>3、你和社会建立着什么样的关系</p> <p>4、你与社会的联系是否积极和平衡</p> <p>5、构建于利用社会支持</p> <p>6、案例：汶川之旅</p> <p>八、个人健康与社会责任</p> <p>1、建设性失调</p> <p>2、利他性与利己性主义</p> <p>3、求助与健康</p> <p>4、英雄主义与社会责任</p> <p>5、对未来充满积极的力量与信念</p> <p>6、互动分享：情绪自我释放与放飞个人真实梦想</p>
--	--

第一单元：塑造职场品牌

大纲：1、什么叫职业化
2 职业化对我们的帮助时什么



- 3、痛苦的工作 VS 快乐的工作
- 4、职业化金字塔的构建
 - 4、如何让雇佣军变成志愿军
 - 6、小心！不要让你的公司圈养
 - 7、如何避免成为职场植物人

- 目的：
- 1、认识职业化对职业者的重要性
 - 2、认知职业化意识、建立职业化意识
 - 3、打造个人品牌及口碑，改变原有对工作的定义
 - 4、了解工作的真正本质，让自己快乐的做必须做的事

第二单元：建立《观念》品牌

- 大纲：
- 1、避免成为职场植物人三部曲
 - 2、避免被公司圈养四大钥匙
 - 3、找到自身工作“心锚”的三要素
 - 4、明确职业方向，成为职场主人公

- 目的：
- 1、找到自身工作的价值——提升工作成就感
 - 2、找到工作中更多的原动力——提高工作激情
 - 3、找到工作远景——保持工作持久度



第三单元：建立《态度》品牌

- 大纲：
- 1 创业心态 VS 就业心态
 - 2 如果建立创业心态
 - 3 满足感+成就感=创业心态
 - 4 积极心态 VS 消极心态
 - 5 什么是积极心态？
 - 6 如何建立积极心态？
 - 7 如何自我激励？
 - 8 什么是游戏心态？
 - 9 游戏心态带给你什么？

- 目的：
- 1、培养工作中的主人翁精神
 - 2、塑造自身个人品牌及良好口碑
 - 3 建立阳光心态培养把坏事情变好事情
 - 4、打造绝望变希望的能力



5、创造在巨大压力下寻找乐趣的能力

第四单元：建立《行为》品牌

大纲：学习力打造：“读万卷书——行万里路——阅人无数——名师指路

沟通力打造：1、掌握语言技术 2、掌握语言艺术 3、全景式沟通技巧

合作力打造：1、建立共同愿景 2、如何拴在一条绳上 3、如何责任连带

目的：1、提升个人学习力

2 提升个人职业竞争力

3、使团队成员不仅合作，更要互相欣赏

4、建立良好的学习型组织

5、提升个人表达说服能力

6、增加合作意识

7、敢于承担责任

