

---

# 《情绪调节与压力管理》课程大纲

## ——刘安达老师 主讲



### ● 课程背景

工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？

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，帮助您：

- ✓ 科学认识压力，并掌握应对压力的策略；
- ✓ 掌握方法，当下调整情绪，拥有一颗随喜心；
- ✓ 掌握方法，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，悦纳自我，让爱流动，建立支持系统，降低关系压力。

### ● 参加对象

适合于企业高、中、基层等各个层面的人员。

### 授课风格：

讲课亲和力强，课堂气氛活跃，互动性强，擅长将心理学中团队游戏与团队活动融入培训中，深入浅出，通俗易懂，寓教于乐。

### ● 课程内容

#### 第一单元 从心理学角度看压力

##### 1. 过度压力的后果

- 
2. 什么是压力？
  3. 压力对生理与心理的影响
  4. 压力怎样产生？

## **第二单元 如何进行压力的管理与调适？**

1. 改变自己的心态
2. 压力自我调适的方法
3. 努力改变现状

## **第三单元 如何调整自己的心态**

1. 常见的七大不良心态及原因
2. 心态调整的实操方法

## **第四单元 如何进行压力的自我调适**

1. 心率调节法
2. 放松法
3. 食疗法
4. 运动法
5. 音乐法
6. 环境改变等

## **第五单元 如何改变现状**

1. 时间管理
2. 目标设定、兴趣培养
3. 学会思考
4. 有效沟通