

情绪压力管理工作坊方案

(5天4夜全版)

培训目标：

- 1、学习情绪压力管理理论
- 2、掌握身体、情绪、行为、思想四个方面的解囚工具
- 3、面对挫折困难保持积极的心态，确立正向的人生定位

培训方式：

采用讲授与互动式培训相结合的方式，包括：理论课件讲解、视频或故事启发、游戏体验，角色扮演，小组讨论等等，营造活泼、愉快的课堂气氛

工作坊流程：

第一天

上午

一、欢迎仪式

1、播放轻柔欢快的背景音乐，助教静立至所有人入座，期间不要有语言，营造轻松静谧的氛围。

2、培训讲师、助教致欢迎词，大概讲解培训流程

二、培训及学习定位

1、破冰游戏（按摩、人椅）

2、分组

3、培训和学习定位

游戏解套

茶歇

三、团队建设

1、互相认识（游戏：胡克船长）

2、团队共建：队名、口号及造型（准备相应材料，彩笔胶带宣传纸等）

3、创建菜地

4、团队验收

四、期望目标

1、思考培训结束时期望达到的三个目标及相应标准（准备纸和笔）

2、小组整理讨论列出清单并排序

下午

一、热身活动

- 1、大风吹
- 2、动物园
- 二、呼吸训练
- 三、抗挫力介绍
 - 1、视频：尼克胡哲
 - 2、启发探讨
 - 3、引入“身心合一系统图”
 - 4、简略介绍抗挫力研究的背景意义等
 - 5、在“身心合一系统图”上展示七项抗挫力产生作用的位置
- 四、魔法诀
 - 1、教唱一首旋律简单的歌，按小组分成不同声部在场地内自由走动，边走边唱，这是魔法开启的口诀。合唱达到高潮以后，全部轻声哼唱，不再有眼神接触
 - 2、魔法显现，实现梦想。闭上眼睛，来到最满意的一天，从早上到晚上在做什么？尽量让这一天每个细节清晰可见，可用身体来演绎，歌声可以换成自己喜爱的音乐。
 - 3、回顾，提问。

茶歇

六、“囚”的概念

- 1、是什么阻碍了梦想的实现
- 2、提问梦想与现实之间的距离有多远，分享什么原因阻碍了朝着梦想前进
- 3、画出自己的“囚”字

晚上

- 一、呼吸练习、分享白天课程收获
- 二、解囚系统
 - 1、解囚系统介绍
 - 2、根据下午画出的“囚”字，填入解囚表格（准备好每人每天一份表格）

第二天

上午

- 一、热身活动
 - 扯龙尾
- 二、呼吸训练

练习对情绪的敏感度（引导语：现在，请你慢慢的深呼吸，放松自己，并把注意力专注在你的双肩上，去感受此时此地你的情绪、想法和身体的感觉）
- 三、情绪觉察
 - 1、了解自己的情绪状态
 - 2、情绪记录（ABC）
 - 3、讨论对自己困扰最大的情绪
 - 4、之前采用过哪些情绪管理方法及其有效性

茶歇

四、视频（诸葛亮情绪控制大法）

五、情绪管理方法一

1、七种方法介绍

2、着重介绍ABC（一包瓜子的故事、盲人坐烂墨镜的故事）

3、人生定位

下午

一、热身游戏

二、呼吸训练（带来改变的挫折）

神秘乐园

茶歇

三、沟通模式

熊掌阵

四、行为改变

1、行为改变理论

2、行为改变过程

晚上

视频：功夫熊猫

第三天

上午

一、热身活动

蜈蚣翻身

二、呼吸训练

三、情绪管理方法二

行为指南

茶歇

四、视频“听不懂”

五、游戏：蛋炒饭

五、沟通模式

1、四种沟通模式

2、在与人交往中是否有磋商他人或收到他人的挫伤

3、什么样的思维和行为模式造成伤害？

下午

一、热身游戏

二、呼吸训练

三、经验回顾

1、最成功和最失败的一次沟通

2、导致超过和失败的原因

3、结合熊掌图看到改变的可能性，做出新的选择

茶歇

四、感恩内观（回到童年、与父母关系）

五、给最爱的人一封信

晚上

一、团队游戏

二、呼吸训练

三、回想被关爱的场景（爱的密码）

第四天

上午

一、热身活动

二、呼吸训练

三、行为管理

1、什么使行为变得消极？原因，如何发生发展

2、什么使行为变得积极？原因，如何发生发展

3、小组讨论列出原因排序

茶歇

四、行为驱动力

1、本能

2、目标导向

下午

一、热身游戏

二、呼吸训练

三、归因分析

茶歇

四、游戏(探索冰山)

1、“听我的”

2、“你是谁”

3、拇指游戏

五、想一件特别让你生气的事情

1、这对我来说意味着什么

2、让我最生气的部分是什么

3、对我来说，最不好的是什么

4、代表了什么

5、为什么就这么不能接受

晚上

一、热身游戏

二、自尊自信

- 1、“我是谁”
- 2、对视

第五天

上午

- 一、热身活动
- 二、呼吸训练
- 三、与身体对话
 - 1、你有什么发现
 - 2、身体有什么感受
- 四、吃的科学

茶歇

- 五、提高大脑能力的方法
- 六、我的自爱计划

下午

- 一、热身游戏
- 二、呼吸训练
- 三、我的五个愿望
- 四、目标设立

SMART目标

茶歇

- 五、解决问题
 - 1、理解与帮助别人
 - 2、做自己的贵人
 - 3、问题的态度定位：体验、好奇、收获
- 六、综合技能实战演练
根据所学技能作出实现梦想的具体计划

晚上

分别祝愿