

轻松减压 幸福工作

【培训对象】 全体员工和管理人员

【课程背景】

统计表明，中国有几亿人处于亚健康状态！在大环境无法改变的情况下，如何学会有效的减压方法，更好的面对竞争？如何让自己在高强度的工作下，依然充满活力，保持身心健康？如何减少负面情绪的困扰，更多的体验积极情绪，让自己和组织更和谐、更高效？如何让自己和家人生活的更幸福？这些，正是《轻松减压 幸福工作》课程要解决的问题。

【课程收益】

- 正确认识 and 对待情绪与压力，学会在压力下更好地使用自己的身体；
- 掌握“心理行为训练”减压方法，提升心脏活力，调节身心健康；
- 学会管理负面情绪，体验积极情绪，改善人际关系，提高工作绩效；
- 掌握提升幸福力的方法，学会将幸福培养成一种习惯，提升正能量。

【课程特色】

- **专业性**：从心理学的角度解析幸福的难题，介绍目前最流行心理学派的理论要义与应用领域，为幸福工作提供切实保障；
- **针对性**：学习与体验并重，眼界与境界并重，主辅相成，注重实际应用性；围绕主题，逐层剖析，对主题进行针对性分享；
- **生动性**：专业讲授+案例分析+声像视听+心理测评等授课式方式；深入浅出，极具亲和力；理论学习与实践相结合，结构严谨，操作灵活；

【课程大纲】

一、评估压力状态

团体活动：压力感受评估

压力对生活工作影响评估

情绪产生的原理以及对团队的影响

团体分享：面对压力，我跟别人有什么不同

二、轻松减压 5 大冥想

第一冥想：爱与喜乐冥想

第二冥想：美妙时光冥想

第三冥想：原谅冥想

第四冥想：感恩冥想

第五冥想：心灵港湾冥想

三、情绪管理与轻松减压

影视案例：明星情绪失控时

情绪哪里来：捕捉情绪背后的认知

案例讨论：认知如何形成

情绪的自我觉察与调整技巧

转念法：改变对压力源的认知

正念法：积极心态与习得性希望

四、性格管理与轻松减压

团体分享：发现我们不同的行为风格

心理测评：领取你的性格色彩

测评分析：性格与压力的关系

不同性格特点减压的锦囊

五、心理资本与轻松减压

影视案例：狮口夺食

幸福工作的三项资本

案例分析：刘邦与项羽的资本对比

心理资本及其构成要素

乐观心态与轻松减压

六、压力管理与幸福工作

三位一体的大脑

互动环节：情绪与表情，微表情与杜乡；通过身心和谐，达到轻松减压

(1) 情绪的心身互动与作用

- 身心纽带：紊乱的油门和刹车
- 内分泌：是什么偷走了我们的活力

-
- 劳苦功高的心脏：透过 HRV 看心脏活力
 - 现场测试：“正能量身心健康管理系统”测试抗压能力和心脏活力

(2) **HRV 协调技术**：心身健康三步操

- 四大心理行为训练
- HRV 协调技术的方法与原理---协调身心，轻松减压
- 正能量身心健康管理系统，见证 HRV 协调技术的神奇效果

七、收获幸福之路

破译幸福密码：幸福与快乐的关系

阻碍幸福的三座大山

影视案例分析：持续提升阳光心态的两个途径

现场互动：提升阳光心态的一个中心

【授课讲师：金毅峰】

专注于企业领导者的“情商领导力训练”相关领域

NASA 四维系统 高级认证导师(Certified Master)

杭州四维情商领导力中心 创始人

国家二级心理咨询师

法学学士、心理学硕士

浙江培训师协会心理学分会会长

浙江大学授课讲师

上海交通大学授课讲师

华为大学特聘导师



【曾服务过的企业（部分）】

合资类：吉利集团、搜狐、网易、阿里巴巴、百度

金融行业：中国银行、建设银行、招商银行、光大银行、PICC

服务行业：中国移动、中国电信、中国电力、上海石化、南方航空

高等院校：浙江大学、复旦大学、上海交通大学、上海财经大学