

《情绪与压力管理》

课程背景：

为什么员工感到工作压力越来越大？
为什么员工常常感到身心疲惫力不从心，甚至对工作产生厌倦情绪？
为什么员工个人的身体素质不断下降，对生活和工作失去了信心？
为什么员工常常遇到挫折却不知所措？
人不是被已发生的事情困扰，而是被自己对该事情的看法所困；
情绪本身不是问题，情绪的来源也不在外界，情绪更没有好坏之分；
情绪的来源，取决于你把焦点放在哪里；
情绪是我们的能力和资源，情绪可以为我们服务，而不是被情绪驾驭。

课程价值：

- 1、缓解、消除长期埋藏在心灵底层的困扰问题如：愤怒、恐惧、不平衡感、无力感等。
- 2、让心中增添力量，能够面对生活中的困难和问题。
- 3、提升沟通能力、情绪智能，建立良好人际关系。
- 4、能够用新的角度洞察他人的行为模式的背后原因，并帮助他人走出困惑。
- 5、在工作中不管碰到任何问题都能应对自如，轻松面对。
- 6、在紧急情况能快速找出方法应对。

培训目标：

- 1.消除和缓解日常的压力及负面情绪
- 2.建立对工作的自信和更高的热情
- 3.重获最佳的工作状态
- 4.掌握快速消减压力和负面情绪的技巧
- 5.掌握有效增加正面情绪的技巧

培训内容：

一、基本概念

1、什么是压力

- 1) 是对未来的担心、焦虑、甚至恐惧感等负面情绪。
- 2) 根本原因是由于自我价值（自信、自爱、自尊）的不足。
- 3) 由于自我对能力的评估所导致。

2、压力信号

- 1) 情感上
- 2) 智力上
- 3) 生理上
- 4) 行为上
- 5) “过劳死”10大特征

3、心理，情绪与生理的关系

- 1) 奇妙的水结晶
- 2) 视频分享
- 3) “白药效应”
- 4) 积极的自我肯定

4、信念系统—BVR

信念——行为——成果！

- 1) 什么是信念
- 2) 轻松快乐的 22 条信念
- 3) 限制性信念

5、情绪压力的真正来源

- 1) 传统意义上的压力源：a 工作 b 生活 c 社会
- 2) 真正来源——本人的信念系统！即是我们对事物的观点。
- 3) 情绪与生俱来，没有办法！
- 4) 情绪是有外界引发和决定的。
- 5) 情绪有好坏之分。
- 6) 情绪掌控人生
- 7) 情绪不是忍耐，便是发作！

6、情绪的正确认知情绪是生命不可分割的部分

- 1) 情绪绝对忠诚可靠
- 2) 情绪从来不是真正的问题所在
- 3) 情绪是提醒我们在事件中学习
- 4) 情绪应该为我们服务
- 5) 情绪是经验记忆的必须部分
- 6) 情绪就是能力

7、情绪智能(EQ)的标准

- 1) 觉察力
- 2) 运用力
- 3) 摆脱力
- 4) 配合力

二、个人压力情绪管理技巧

1、如何提高情绪察觉能力

- 1) 情绪感知能力测试
- 2) 传统的情绪处理
- 3) 情绪的价值和意义
- 4) NLP 化解情绪的四个步骤

2、如何减压，化解负面情绪

- 1) 生理平衡法—迅速提升精力的技巧
- 2) 1、4、2 呼吸法—迅速进入平静状态
- 3) 逐步抽离法—迅速化解焦虑、嗔怒的技巧
- 4) 减压法 (1) —能量注入
- 5) 渐进式放松法—改善睡眠质量的技巧
- 6) 午休 30 分钟——催眠音乐分享
- 7) 日常的无效减压方式

3、如何运用情绪创造成果

- 1) 借力法—迅速到达优良状态
- 2) 反败为胜法—迅速解决困难的技巧
- 3) 四步 EQ 型情绪化解技巧
- 4) 感知位置平衡法—改善人际关系的技巧
- 5) 接受父母法—找回力量的源泉

4、钻石人生—如何有效提升自信

- 1) 什么是自我价值？
- 2) 自我价值不足的现象
- 3) 如何提升自我价值？
- 4) 托付心态—成功快乐的杀手
- 5) 宽恕的力量
- 6) 阳光心态塑造