

阳光心态：情绪压力管理

【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？
所有这些问题的发生都是由于我们每个人缺乏对情绪与压力管理的方法；
本课程就是针对我们日常工作和生活中常见的情绪与压力问题给出简单实用的方法；
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；
在负面的事情上，找到正面的意义，支持自己有更大的提升；
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；
情绪与压力管理——快乐掌控全在我心；
所有的负面的情绪会有其正面的价值，只要你明白了，就能善用它；
事情从来都没有给人压力，压力总是一个主观没有足够支持的判断的结果。

【授课方式】：

案例体验 + 实战方法 + 录像观赏 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 全面演练

【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。

【课程内容】：

第一部分：自我认知

1. 没有两个人是一样的
2. 一个人不能控制另一个人
3. 有效果比有道理重要
4. 只有由感官经验塑造出来的世界,没有绝对真实的世界
5. 沟通的意义取决于对方的回应
6. 重复旧的方法,只会有旧的结果

7. 凡事必有至少三个解决方法
8. 每个人都选择给自己最佳利益的行动
9. 每个人已经具备使自己成功快乐的资源
10. 在任何一个系统里,最灵活的部分便是最能影响大局的部分
11. 没有挫败,只有回应信息
12. 动机和情绪总不会错,只是行动没有效果而以
13. 生命体验：你是我最信任的人。

第二部分：感恩与欣赏

1. 生命中的一次体验
生命体验：我的五样
2. 孝敬之道
 - 母亲一生撒的八个谎言
 - 百善孝为先
 - 弟子规之孝敬之道
 - 孝敬之日常细节
3. 感恩与欣赏
小组讨论：谁是最感谢的人？谁是最欣赏的人？
游戏：肯定身边的人

第三部分：情绪与压力管理

1. 什么是情绪？情绪都是坏的吗？
2. 换个角度看情绪
 - 情绪是生命中不可分割的部分
 - 情绪绝对诚实可靠和正确
 - 情绪从来不是问题
 - 情绪是我们的能力
3. 如何管理情绪？
 - 处理本人情绪治标的方法：消除、淡化、运用、配合
 - 处理本人情绪治本的方法：换框法、信念植入法、价值定位法。
 - 处理他人情绪的方法：接受、分享、肯定和策划。
4. 对情绪的进一步认识。
 - 负面情绪的正面价值
 - 钟摆效应体验：呼吸放松法
案例讨论：绿点科技情景演练九

第四部分：处理情绪与压力 NLP 方法演练

1. 隐喻法
此方法帮你解决工作中具体的问题，你能通过训练自己找出解决问题的方法。
2. 我的状态我做主
此方法能让你随时拥有好的状态面对你的工作与生活。
案例讨论：绿点科技情景演练八
3. 时间线调整法
此方法侧重解决对你来说非常重大的事情。
4. 美妙人生

从事业、家庭、学习、朋友、娱乐、爱情、财富、个人成长等八个方面规划你的未来，自己设计最美妙的人生。

精彩结尾：我的决定。