

解锁情绪 – 职场幸福心理学

讲师：隋海涛

课程大纲

[课程名称] 《解锁情绪 – 职场幸福心理学》

[课程背景]

在日常生活和工作中，每个人几乎都会有这样的感受：当自己心情愉悦时，我们会觉得世间万物都是美好的，一切困难障碍都有可能克服；而当自己心情低落时，会觉得一切倒霉事都摊在了自己身上。如果让情绪左右了我们的思维，那我们就会陷入一种“坏情绪 – 得罪人 – 办坏事 – 情绪更坏……”的恶性循环中。如果不能正视情绪、管理情绪，轻则影响心情，重则破坏人际关系，甚至伤害他人；而对组织而言，不良情绪的传染性，更会破坏团队

凝聚力，降低组织绩效。那么到底该如何应对工作、生活带给我们的压力？如何缓解不良情绪带来的影响？如何才能有效管理情绪？如何让情绪为我所用？

《解锁情绪 - 职场幸福心理学》课程是一堂情绪实操训练课，基于最常见的情绪困惑，解锁职场典型情绪表现，给出方法工具，课堂演练，帮助学员学会应对不良情绪的发生，并能够通过训练逐步掌控自身情绪。

[课程收益]

1. 能够有意识的识别情绪，学会情绪疏理的基本方法；
2. 能够缓解职业倦怠、焦虑、自卑等典型情绪，学会使用情绪疏理工具；
3. 掌握幸福的五大关键要素，学会自我激励；

[课程对象]

所有职场人士

[授课方式]

30%课程讲授 + 20%案例分析 + 10%课堂练习 + 40%实操演练

[课程时长]

1天（6小时/天）

[课程纲要]

第一讲 识别情绪 - 开启幸福密码

1. 认识情绪：人为什么会产生情绪？
2. 情绪扫描：你了解自己的情绪吗？
3. 思考：关于情绪，你最大的困惑是什么？
4. 你的情绪风暴是否说来就来？
5. 情绪对我们有哪些影响？
6. 如何在冲动的时候管住自己？
- 情绪疏理 – 剥洋葱法
7. 课堂练习：疏理你的情绪

第二讲 管理情绪——我的人生我做主

1. 盘点：职场不良情绪清单
2. 典型情绪管理一：破除职业倦怠引发的情绪
 - 职业倦怠的表现
 - 创造职场“心流”体验
3. 典型情绪管理二：缓解社交焦虑
 - 社交焦虑的情绪表现
 - 自我陪练法
 - 事前：预演与思考
 - 事中：即时自我关怀
 - 事后：静观与总结
4. 典型情绪管理三：自卑 vs 自信
 - 自卑的典型表现
 - 自我探索六步法

第三讲 自我激励——幸福就在转瞬间

1. 思考：到底什么是你想要的幸福？
2. 记忆：发现生命中曾经让你幸福的事
3. 幸福的关键要素
 - 愉悦的感受
 - 成就感
 - 做喜欢并擅长的事
 - 温暖而持久的亲密关系
 - 帮助他人
4. 觉察内在的丰盛
 - 课堂练习：丰盛日记
5. 发现你的卓越
6. 总结：情绪管理开启幸福之门