

情绪与压力管理

- ① 认清压力千变万化之本质，管理情绪高低起伏的波澜。
- ② 减轻压力任意肆虐之影响，战胜压力危害身心的现状。
- ③ 管理情绪，使情绪可以为我们服务。
- ④ 战胜压力，将压力转化为前进的动力。

课程大纲：

管理压力开始前我们要先认识压力，压力究竟是方的？是圆的？是高富帅还是白富美？认清压力千变万化的本质是管理压力的基础。压力都带给我们什么样的危害？完全没有压力对我们是利是弊？本单元将向您详细阐述“压力深处的秘密”。

1. 识别自我，认识我们的情绪现状。
2. 重在选择，学习选择情绪的实用方法。
3. 失控警报，情绪失控时拉响警报。
4. 控制愤怒，愤怒情绪的管理方法。
5. 战胜恐惧，恐惧、抑郁情绪的管理技巧。
6. 抑制悲伤，悲伤、挫败感的应对方法。
7. 携手成长，无力感、无助感的预防办法。

第二单元：减轻压力

1. 音舞飞扬，练习音乐减轻压力的技巧。
2. 气沉丹田，熟练掌握腹式呼吸减压法。
3. 减压连环，掌握三种以上的压力应对技术。
4. 身体扫描仪，全身扫描减压方法实用练习。

-
5. 生命时速，战胜时间压力的最佳策略。
 6. 雇佣金钱，让你的金钱为你工作，战胜资金压力。
 7. 融洽沟通，定点清除人际关系紧张引发的压力源。

第三单元：战胜压力

- 1、 认知重建，多角度思考事件给我们的积极意义。
- 2、 科学饮食，从早餐到宵夜科学的摄取最佳营养物质。
- 3、 适当运动，各种小空间运动技巧，打造完美健康。
- 4、 充足睡眠，想睡就睡，该醒就醒，恢复青春活力。
- 5、 提高免疫，日本免疫学泰斗“安保彻”快速免疫提升法。
- 6、 高效行动，打造高效行动力，课程结束行动即时开始，让好的习惯终生伴随你左右。
- 7、 超越自我，通过深化练习将压力转化为前进的动力，为实现愉快工作，幸福生活打下坚实的基础。