

压力与情绪管理——身心灵全景解压

课程背景：

当今社会，压力如影随行，有效认知和管理压力情绪对个人的身心健康和职场发展有着重要作用，同时也是组织效能有效发挥的重要保障。了解人们内心不快乐的心理根源；了解自己压力的成因，有效应对压力是每个人的内心诉求。

本课程提供情绪压力管理的方法整合，身心灵三个维度切入，从理念到方法，从体验到悟证，给出适宜的方法工具包，升级思维模式，提升工作生活效能，做工作和生活的主人。

课程收益：

- 帮助学员有效管理压力，管理自己和他人的情绪
- 应对挫折的技巧和激励他人情绪的方法
- 了解认知管理，冥想技术、运动饮食、潜意识管理等方法工具
- 掌握从 NLP 角度解读压力情绪的应对之道
- 从积极心理学的角度通过建立幸福力克服压力
- 提升个人状态和效能，营造良好的工作和生活氛围

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：全体员工

课程方式：讲授、互动、小组讨论分享、练习、视频、案例分析。

课程风格：

幽默风趣：课程氛围好，擅长用互动、故事、案例调动培训现场氛围。

启发性强：将深奥理论用通俗化案例让学员从理解到应用。

实用性强：结合培训师大量实践心得，帮助学员找到适合其自身的具体方法。

融合度广：融合中西方心理学和哲学智慧。

价值度高：课上提供压力测评；幸福地图测试；行动计划支持。

体验性强：互动和练习紧跟相关知识点，通过实践来进一步进行体验，从知道到悟到。

形式多样：讲授、互动、小组讨论分享、练习、视频、案例分析。

课程工具：

1. 压力测评
2. 解压菜单
3. 冥想方法
4. ABC 情绪疗法
5. 幸福地图测试
6. 能量源图示
7. 行动计划

课程大纲

导入：

自画像：雨天站在河边拎着包的你

1. 压力的认知
2. 国人目前职场心理健康状况解析
3. 工作效能之本——压力情绪的有效调适

第一讲：认知篇——压力的正确解读

一、压力定义

讨论：压力定义的理解

1. 压力定义里的解压法

二、压力的正负作用

1. 压力对人生的作用
2. 压力与行为的表现

三、压力的误读澄清

讨论：压力带给你的感受

1. 压力不是魔鬼——感觉剥夺实验
2. 压力的积极作用

四、压力对工作生活和身心的影响

1. 压力对健康的影响
2. 压力对自我效能的影响
3. 压力对工作绩效的影响

讨论：你的经验

- 1) 压力管控在何种水平绩效最优

案例：李健康的状态怎么了？

- 2) 压力倒U形曲线的应用

第二讲：溯源篇——压力的来源

一、压力的不同种类 Vs 我们

1. 预期的压力
2. 情境的压力
3. 慢性的压力
4. 残留的压力

分析-范例-应对

讨论：潜在压力源是否在侵害你

练习：你的压力雷达图

情境模拟：预期的压力 vs 情境的压力

二、压力的三大来源

1. 生物性压力源
2. 精神性压力源
3. 社会性压力源

小组讨论：寻找自身负性应激源

案例分析：三种生活哪个压力大？

互动：请找出自身心头悬剑——近期压力

互动：请找出自身眼中细沙——慢性压力

互动：自身陈旧性压力——隐藏压力

练习：找出可以管控的压力源

三、压力源自我觉察

测评：压力程度测试

1. 压力的身心信号识别
2. 如何觉察并改变自身的应对压力模式
- 1) 了解自身的习惯反应

- 2) 克服习惯性反应：惯性反应 VS 理性反应
- 3) 做第三方观察者：P-W 法
- 4) 提升自我觉察的五种态度
- 5) 放空三步法

3. 压力源的适应

- 1) 压力适应模型 GAS

互动：一杯水的负重

分组讨论：人的压力体验相同么

分组讨论：是否有绝对的坚强或脆弱

分组讨论：不同性格人的解压方式区别

分组讨论：你在工作中的压力到底来自何方？

- 2) 觉察-分析-应对
- 3) 心态-环境-技能

第三讲：靶向篇——定位情绪

一、识别不同情绪的意义

互动：情绪的传递、情绪与身心

二、管理情绪为何这么难

1. 情绪瞬息万变
2. 情绪脑快于理智脑
- 1) “刹车和油门”系统的启发
- 2) 6 秒情商的原理
3. 人的思维和脑的复杂性

三、情绪管理的三要素

要素一：疏导是关键

案例分析：情绪告诉我们什么

要素二：找到情绪背后的情绪

要素三：辨别是情绪问题还是能量问题

分析-范例-应对

四、情绪压力与个人效能和工作绩效

1. 压力与绩效的倒 U 型曲线
2. 如何利用情绪的钟摆效应

第四讲：掌控篇——压力情绪管理策略

一、压力情绪管理误区

1. 从不切换模式
2. 良药还是毒鸡汤
3. 没有自我分析觉察
4. 迷信理论忽略感受

二、压力事件中的 ABC 疗法

1. ABC 情绪管理模型
2. ABC 核心-不合理认知的种类
- 1) 糟糕至极
- 2) 绝对化
- 3) 以偏概全
- 4) 永久化

5) 人格化

6) 普遍化

分析-范例-应对

互动游戏：他们一样么？

3. ABC 之 Belief：困扰来自认知

1) 如何找到自身的信念模式

2) 找到自身的不合理信念

4. 与不合理信念的辩论

5. 意识与潜意识

讨论：潜意识是如何影响我们？

互动：潜意识小游戏

三、NLP 在情绪压力管理中的运用

1. 信念，价值，规条系统的影响

分析-范例-应对

案例分析：隐形的翅膀

讨论分析：那些你未察觉却影响人生的信念模式？

2. 改变信念的语言五大法

1) 定框法

2) 破框法

3) 五步脱困法

4) 意义换框法

5) 环境换框法

互动：分析自己的情绪背后的需要，谁在掌控你的情绪

活动：可以丢掉的观念

练习：思维习惯的建立

练习：自我觉察练习

情景模拟：找到自己的模式

四、身体解压法——运动、冥想、呼吸

案例互动：运动的体验——制造你的内啡肽

练习：饮食运动法

互动：呼吸冥想练习

五、解压之利器——能量源分析

导入：你为你的精神能量充电了吗

1. 人生平衡轮之破局点

2. 找到外部支持系统

3. 解压菜单——找到适合的“菜”：（10种解压菜谱）

练习：你的积极能量清单

互动练习：感受当下的力量

互动练习：如何应对焦虑情绪：分析-范例-应对

案例分析：焦虑的张秘书

练习：自我关怀

第五讲：升华篇——幸福力与效能提升

一、积极心理学带来的幸福力

1. 幸福力对工作生活的影响

案例分析：李部长与黎部长

讨论：你如何应用积极心理学

二、幸福力修炼

1. 幸福力修炼法——舍得智慧

2. 多重趋避式冲突如何应对

- 1) 自我失衡，欲望失控
- 2) 人际失望，意义失落
- 3) 鱼和熊掌如何兼得

三、幸福力的种子

1. 快乐的三个层次
2. 快乐的藏身地
3. 乐观如何习得
4. 幸福公式

测试：你的专属幸福地图

练习：提升感恩力的方法

互动练习：幸福力计划

后续工具：行动计划指导

【课程回顾、总结、行动计划】