

情绪和压力管理

课程背景：

社会的快速变迁和高速发展，带来更多的心理压力，负面情绪爆棚是很常见的情况。压力过大也严重影响身体的健康，如高血压、心脏病、慢性胃炎等都和情绪密切相关。如果没有做好情绪和压力的管理，个人生活将面临更多的焦虑、抑郁、失眠等问题，与此同时，个人工作也会深受影响，给企业带来更大的风险和损失，包括低工作效率、高离职率、高不满意度等，近几年，员工猝死的新闻屡见不鲜。美国哈里斯民意测验所的调查显示，每年因员工心理压力给美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。

如何帮助员工更好的降低负面情绪压力，已经成为越来越多公司的共识。

本课程不但从传统的生理层面和意识层面帮助学员改善生活和工作的压力，还从更深的层面（潜意识层面和心理疾病）帮助学员剖析情绪压力的机理以及学习改善方法，形成长效机制。

课程收益：

- 提高对负面情绪和压力的理解，更科学和有效率的应对情绪压力；
- 现场改善负面情绪和缓解压力，让学习变得轻松喜悦；
- 掌握情绪压力管理的工具方法，提高情绪恢复力，打造阳光心态和健康体魄；
- 植入敬业文化，更好帮助学员调整心态，建立积极主动的工作价值观；
- 识别心理疾病，预防不幸事件的发生。

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：全体员工（尤其是营销等压力大的部门员工）

课程方式：讲师讲授、案例分析、角色扮演、情景模拟、实操演练

课程大纲

第一讲：初识负面情绪和心理疾病

一、负面情绪与压力概述

1. 负面情绪的概念
2. 负面情绪和压力

二、心理问题和心理疾病的区别

1. 时间
2. 负面情绪程度
3. 社会功能

第二讲：员工生理层的情绪压力问题与改善

一、基本观点

1. 情绪压力的影响因素

- 1) 体内的生物化学物质
- 2) 生理行为
2. 情绪对身体的影响

二、改善方法

1. 运动
2. 流泪

3. 食物

4. 穴位

活动：按摩你的穴位

5. 生物反馈疗法

练习：办公室放松操

第三讲：员工意识层的情绪压力问题和改善

一、意识如何影响情绪？

1. 什么是意识？

2. 认知心理学——意识是如何影响情绪的？

活动：谁气死我了？

讨论：领导的批评是好事还是坏事？

二、调整生活和职场常见的八大错误意识

1. 对错过高意识

2. 视角太小意识

3. 焦点负面意识

案例：背后骂领导凶多吉少

4. 黑箱风险意识

5. 乱攀比意识

案例：乱攀比收入终身痛苦

6. 欲望失衡意识

7. 价值观单一意识

讨论：敬钱还是敬业

8. 不能接纳自己意识

视频：尼克胡哲的故事

案例：许老师的自我接纳

第四讲：员工潜意识层的情绪压力问题和改善

案例：不知道为什么讨厌领导？

一、潜意识理论概述

1. 潜意识的概念

2. 行为和心理取决于潜意识

3. 意识和潜意识的关系

4. 潜意识的来源

5. 潜意识的沟通

二、潜意识对情绪的影响——催眠

1. 什么是催眠？

2. 催眠的误区

3. 催眠的功能

活动：催眠人桥演示

4. 催眠改善情绪的方法

1) 专业人士催眠

2) 自我催眠减压

3) 办公室音乐催眠减压

三、潜意识对情绪的影响——情绪条件反射

1. 情绪条件反射概述

2. 情绪改善方法

- 1) 多建立正面情绪条件发射

案例：办公室的开心一刻

- 2) 正面情绪对冲平衡负面情绪
- 3) 寻求专业人士帮助

四、潜意识对情绪的影响——泛化

1. 泛化概述

2. 情绪改善的两种方法

- 1) 逐层放松对冲
- 2) 寻求专业人士帮助

第五讲：员工人际关系层的情绪压力问题和改善

讨论：工作压力的背后是什么？

一、人际关系的基本概述

1. 人际关系的概念和种类
2. 人际关系与情绪压力

二、改善生活和工作人际关系的方法

1. 培养焦点正面思维

活动：赞美你的同事

2. 得到人际支持与付出人际支持的大约平衡
3. 主动鼓励亲密关系

视频：与亲人对视三分钟

4. 使自己内心充满感恩的心
5. 不要希望他人感激
6. 减少抱怨，勇于行动

案例：问题型员工还是方案型员工

第六讲：员工常见的心理疾病和轻度情绪压力改善

一、抑郁与抑郁症

案例：小王为什么害怕去上班？

1. 什么是抑郁？
2. 什么是抑郁症？
3. 抑郁症的治疗

二、焦虑与焦虑症

1. 什么是焦虑？
2. 适度焦虑有助于工作效率提升
3. 什么是焦虑症？
4. 焦虑症的治疗
5. 失眠的应对

三、强迫症

1. 什么是强迫症？
2. 轻度强迫是职场精英阶层的通病
3. 强迫症的治疗

四、轻度负面情绪压力改善方法

1. 运动法
2. 倾诉法

3. 流泪法
 4. 音乐疗法
 5. 感恩法
 6. 养宠物
 7. 食物疗法
 8. 视觉疗法
- 课程结束