

管理心理学：瑜伽心理学与情压管理

课程目标：

瑜伽心理学是一种应用哲学。透过对于不同层次心的作用，诸如所有过去心印的储藏地（质多），我执，心意，以及布提的心智运作过程，人们的心智可以更加清明愉悦。学员会了解对于紧张的反应。其生理上以及心理上的组成部分，并学会运用瑜伽来降低心智的噪音，以及情绪反应。

1、了解心的四个功能：心意，布提，我执，以及质多，以及四种原始欲望泉源，并通用日常生活经验解释

2、解读六种负面情绪的泉源：骄傲、嫉妒、愤怒、贪婪、执着、以及欲望

3、学习压力反应、放松反应、以及瑜伽放松的技巧如何帮助疏解压力

4、发展放松以及对于呼吸觉知的技巧，学会自我观照的能力

课程时间：1-2 天

课程对象：管理层、骨干员工

课程大纲：

第一部分：觉知内在心性（瑜伽心理学）

1、心的四个功能与自我觉知

◇ 心智模式对职业发展有怎样的影响？

◇ 心灵扫除——克服致命的心魔（深度清理负面心智模式）

2、四种原始欲望泉源对生活的影响

3、解读六种负面情绪的泉源

4、呼吸觉知与自我观照

5、管理中爱的觉察

- ◇ 一切事情都是源于爱
- ◇ 盲目的爱与觉醒的爱
- ◇ 索爱的五种表现
- ◇ 爱的流动与团队管理

第二部分：拥抱情绪压力

1、破除关于情绪的谬误

不能操控你的人、事、物，如何能操控你的情绪及行为反应？

➤ 因果式信念

*人生三件事--了解透彻，认清生命的道路，避免以爱的名义去伤害

➤ 认识自身的信念系统（BVR）

2、做情绪的主人

➤ 寻求爱、认可与赞赏的隐藏动机与痛苦陷阱

➤ 让自己平静的技巧

*2种放松技巧练习

3、破除关于压力的谬误

◇ 是什么阻碍你轻松工作？（探索隐藏的心智模式）

*理想状态是什么？

*现状障碍是什么？

*背后的顾虑是什么？

*潜在的好处是什么？

*深层次的假设是什么？

◇ 压力与健康

*适当的压力是人类必不可少的元素

*压力的典型症状

*做身心健康的职场人

- ◇ 面对来自上司、同事、客户、朋友带来的情绪与压力处理技巧（修炼逆商）

*压力管理的4大技巧练习

第三部分：改变内在动力

1、认知本有力量

- ◇ 人本有的力量已经足够
- ◇ 如何发挥本我力量，让自己每天动力十足

技巧练习：接受自己

- ◇ 自我觉知：快乐工作从自我觉知开始
- ◇ 身心合一的状态面对客户
- ◇ 自信建立的途径
- ◇ 理清人生的中心点，做健康心智的职场人

2、潜意识里的动力中心

- ◇ 认知价值观
 - *价值观是一切动力的来源
 - *价值可以创造、增大、转移
 - *改变价值观，信念便可改变
- ◇ 处理虚幻价值
 - *如何配合价值观去改变人生

3、做信念的主人

◇ 信念如何操控你的工作与人生

◇ 小心限制性信念

◇ 做信念的主人

◇ 改变信念的技巧：

*理性技巧+感性技巧练习（种植信念）

*让自己更轻松达成目标