

【中年人压力与情绪管理】培训大纲

主讲 韩丽

接近或者已经天命之年，是真正意义上的生命的成熟季。四十到五十的生命，有着丰富的阅历，让无论平静或跌宕的人生，都写满故事，一步步走过的时间，镌刻着点滴过往的酸甜苦辣。

人到中年，正是体魄健全，精力充沛，知识渊博，经验丰富，事业有成的人生最佳时期。同时也是充满矛盾，耐受刺激与冲突，心理压力最大的时期，也是疾病发生最多的“危险期”。

经调查，平淡但真实的婚姻，是绝大多数中年人的现状，其中 80%左右的婚姻有亲情无爱情。14%左右仍然有恋爱的感觉。余下两成的中年家庭，则面临婚姻危机。婚姻质量差强人意，是中年家庭的第一大问题。


这是第一批中国计划生育的执行家庭，因为孩子求学求发展而离家，或已经长大的孩子生活重心的转移，形成了中年家庭的空巢现象和类空巢现象。一部分家庭的生活品质也受到了影响。如何及时调适心情，是我们天命之年的核心。


我们渴望的都是让岁月更加静好，人生更加丰盈，家庭更加和睦。而当以上的压力处理不当带来的忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……消极心理体验，将极大的影响我们的生活质量、工作效率、幸福指数。而高情商，是自我管理情绪的能力，也是一种与他人沟通的桥梁。


本课程通过学习，运用认知行为疗法、叙事疗法、NLP、催眠技术等，让学员了解压力、了解情绪，掌握管控压力的技能，提升控制自己情绪的能力；激励自己的能力；识别他人的情绪的能力。将人的智力因素，转化成为情绪智能，让人的能力最大化的在企业中发挥出来。

培训收益

- 1、透析中年心理特征，了解中年情绪压力的原因，获得及时自我调整的方法。
- 2、解析中年亲子关系，收获天命之年的天伦之乐。
- 3、解析造就幸福婚姻的元素，获得修成幸福婚姻的方法。
- 4、结合中医的脉络与穴位，学习调理身体、中医养生的方法。

 **培训课时：**12 小时，6 小时/天

 **授课对象：**42—55 岁之间，期待收获稳稳的事业及婚姻的白领人群。

 **授课形式：**理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、技术演练



📌 培训大纲

<—>压力管理篇

一. 压力水平自测

1. 压力自测
2. 中国人的压力现状解析
3. 76%的疾病是由压力和情绪引起的，所以减压已经成为中国人必修的一门课程

二. 认识压力

1. 压力的概念与压力源
2. 压力诊断与自我觉察压力：生理、情绪、行为、精神
3. 压力、情绪与效率、健康的关系：倒u曲线
4. 压力管理的原则：外遏制源头；内改变认知、疏导主观感受
5. 区分压力类型
6. 你是A型人吗？

三. 压力管理之：应对压力源头

1. 应对引发压力的工作任务：问题解决5步法
2. 应对压力事件：借力减压
3. 应对多任务压力：时间管理
4. 应对拖延症：番茄工作法
5. 应对环境压力：心理预演

四. 压力管理之：提升抗压力——认知调节法

1. 期望模式
2. 黑点模式
3. 强迫模式

五. 压力管理之：应对家庭压力——经营幸福家庭

1. 关于爱情、婚姻与家庭
2. 夫妻关系保健的五大要点
 - A. 闯过夫妻关系的四道关口
 - B. 善于换位思考
 - C. 掌握对方需求
 - D. 懂得相互认可
 - E. 保持参与互动
3. 与父母的关系
4. 与成年子女的关系
 - A. 90后与00后成才，B. 与成年子女关系的理念
 - C. 给成年子女放权
 - D. 让子女担起责任

六. 压力管理之：化解压力感受

- 1) 高能模式
- 2) 快乐疗法
- 3) 音乐处方
- 4) 合理宣泄法
- 5) 减压工具

<二>提高情商篇

一. 解读情绪

1. 情绪的内涵
2. 情绪的分类：积极情绪与消极情绪
3. 压力下消极情绪的杀伤力：
生理疾病：怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、压力太大易得胃溃疡；
心理疾病：抑郁症、焦虑症、浮躁症、冷淡症、社交恐惧症
4. 情绪的周期
5. 你是 A 型人吗？
6. 情绪的由来：ABC 理论

二. 情商管理

1. 互动：你的情商怎么样？
2. 从 IQ 管理走向 EQ 管理
3. 情商主导人际关系,情商决定影响力，情商提升成功机率
4. 情商五要素：情绪的自知、自控、自励、识别他人情绪、和谐共处

三. 提高情商的方法

1. 方法一：知情：
自我觉察的训练
觉察是什么，觉察什么，怎么觉察
活在当下
情绪管理公式：
自我觉察 ⇨ 情绪识别延缓 ⇨ 后果评估 ⇨ 导正情绪
2. 方法二：调情：
(一) 心：改变你的心智模式：
 - 1) 积极心态
 - 2) 拍自己的马屁

- 3) 怀有感恩之心
- 4) 接纳不完美的自己

(二) 情：调整心情

- 1) 如何调整焦虑情绪、化解失眠
 - 2) 如何化解悲伤情绪、避免压抑
 - 3) 如何抑制愤怒情绪、提升人际关系
3. 高情商沟通
- 1) 测试你的沟通风格
 - 2) 与不同类型人同频沟通
 - 3) 识别各类人的情绪：表情、肢体语言
 - 4) 沟通秘籍

<三>中医养生篇

一. 中年人睡眠障碍居多，其主要原因：

1. 心肾不交
2. 肝气郁滞
3. 脾胃不和
4. 其他

二. 养生与养心：

1. 身与心的和谐
2. 《黄帝内经》中倡导的身心俱养

三. 十二时辰养生

1. 子时，胆经当令---将军之官
2. 丑时，肝经当令---将军之官
3. 寅时，肺经当令---相傅之官
4. 卯时，大肠经当令---天门地户
5. 辰时，胃经当令
6. 巳时，脾经当令
7. 午时，心经当令
8. 未时，小肠经当令---受盛之官
9. 申时，膀胱经当令
10. 酉时，肾经当令
11. 戌时，心包经当令

12. 亥时，三焦经当令

四 . 食疗养生

巴马长寿村的秘密

1. 四低一高饮食
2. 水果也能减压
3. 红豆薏米安度夏
4. 百合、木耳巧去毒

五 . 经络穴位养生

1. 孙思邈---养生十二法
2. 颈椎病穴位疗法
3. 预防高血压、冠心病经络疗法
4. 腰椎保养的特效穴位与中医疗法
5. 肝郁穴位化解法
6. 补养气血方
7. 失眠补穴法
8. 公孙健脾胃
9. 旺盛脾气巧减肥
10. 调体：让身体的生物能畅通地流动
 - 1) 呼吸法
 - 2) 独特的养元{养肾}法
 - 3) 站桩法