

《情绪压力管理》

【课程背景】

愤怒，焦虑，抑郁……各种负面情绪在当今生活中会不可避免的出现，不能够用合理的方式应对这些情绪，轻则影响生活质量，损害身体健康，破坏人际关系；重则危及生命。如何应对负面情绪，如何合理梳理负面情绪，是现代职场人所必须的职业技能。

焦虑问题已经成为社会型问题，困扰大多数国人。抑郁，放任其发展，后果将不堪设想。

愤怒，伤人害己，得不偿失。

社会型的焦虑使我们不得不面对额外的压力环境。车贷，房贷，逐渐增长的生活费用不断调战我们在这个社会上的生存。无形的压力对于当下都市的职业人犹如千斤坠压在了双肩之上，使我们无法享受生活。巨大的压力不仅使我们在工作中出现问题的麻烦，神经紧绷，歇斯底里，更容易引发焦虑症，抑郁症等心理疾病以及心脑血管相关的生理病症。

如何更好地进行情绪管理，学会如何正确认识压力，疏导压力，是现代职业人保持身心健康，维持高效工作状态的基本条件。

【课程收益】

- 1、了解情绪的功能，接纳负面情绪
- 2、深入了解，并掌握应对焦虑情绪的方式
- 3、负面情绪的自我评估与测量
- 4、了解抑郁情绪，对于抑郁症防患于未然
- 5、掌握应激负面情绪的处理方式
- 6、认识压力
- 7、正确理解压力的作用与危害
- 8、多种方法释放压力
- 9、学会合理的时间管理方法

【课程时间】

2天

【培训大纲】

DAY 1

模块 1 负面情绪综述

- 1、了解负面情绪成因
- 2、负面情绪的作用
- 3、情绪的自我探索

模块 2 情绪与认知

- 1、情绪的认知调节
- 2、认知行为疗法与情绪
- 3、应急情绪的特殊处理

模块 3 抑郁

- 1、抑郁与生活
- 2、抑郁症与自我探索

3、警惕“变种”抑郁

模块4 焦虑

- 1、认识焦虑
- 2、焦虑体验与焦虑类型
- 3、六大方法解决焦虑
- 4、正念疗法与体验

模块5 问答环节

DAY 2

模块1 压力是什么

- 1、压力的来源
- 2、压力的自我评估
- 3、压力的自我拆解

模块2 压力的作用

- 1、压力的类型
- 2、压力的意义与危害
- 3、压力与情绪
- 4、接纳与认可

模块3 压力管理

- 1、压力与动力
- 2、十个小技巧解决生活中的小压力
- 3、认知行为技巧处理应激压力问题
- 4、保持个体高效运作的积极心理学
- 5、保持团队高效运作的积极心理学

模块4 时间管理与规划

- 1、什么是时间管理
- 2、规划与 SMART 模型
- 3、从现在开始树立小目标
- 4、实战与演练

模块5 问答环节