

人生无忧—压力与情绪管理

【课程背景】

今天你累吗？问问职场中的你！回答多是“累”身体累，心理更累！

据相关部门调查企业员工，由于个人生活压力、职业压力与心理健康对企业造成的工作绩效与健康发展多有很大影响，各种压力造成的跳槽率与离职率已高达6%---15%；

在一定的被调查人群中，有25.04%的被调查者存在一定程度的心理健康问题；2.24%的被调查者存在严重的心理健康问题；22.81%的被调查者存在比较严重的心理健康问题；60%的人希望得到不同程度的心理帮助；“有时出现”或“经常出现烦躁易怒”症状的占70.5%， “疲惫不堪”的占62.7%， “心情沮丧”的占37.6%， “疑虑重重”的占33.1%， “挫折感强”的占28.6%， “悲观失望”的占16.5%。我们正常人群中存在心里障碍的比率也高达到20%左右。在职场以及生活中如何去缓解压力，舒缓情绪已经刻不容缓，魏滨老师《压力与情绪管理》课程给你人生无忧。

【课程特色】

《压力与情绪管理》课程以互动、座谈、游戏及分享方式，探讨压力产生的原因，并通过疏导、排解的方式，学会自我减压与情绪的舒缓。针对职场人士存在的压力情绪问题层层剖析，并以独特的“理论讲解+精准案例分析+小组讨论+体验式情景模拟+互动游戏”的激情授课方式展现给学员，以效果为导向，幽默风趣、通俗易懂、见解新颖、深入浅出、别具一格。

【课程收益】

1. 学会用正确、理性的认知模式管理压力与不良情绪；
2. 掌握压力与情绪的自我管理方法与技巧；
3. 焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系；
4. 提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力。

【课程长度】

◆一天或两天，计6个小时/12小时；上课时间：9:00-12:00与13:30-16:30。

【课程大纲】

一、认识压力

压力自我测试（填表及画图）

二、战胜压力

三、放松自我

四、压力释放

第一讲 认识压力

一、什么是压力，压力无处不在

- 1、集体参与讨论什么是压力、压力的界定。
- 2、任何能扰乱人们心理、生理健康的干扰都可称为压力。

二、结论探讨与分享：

- 1、适当的压力的好处：
- 2、过多的压力的坏处：

三、体验活动：画出雨天中的你自己（找到自己的压力）

第二讲 战胜压力

1.关于你的想法

(1) 不同的想法，不同的结果

(2) 是什么影响你的想法？

(3) 选择你的想法

第一、通过以下的途径，可以产生不同的想法

第二、对每个想法进行评价，看它是加剧还是减轻压力。

第三、选定能减轻你压力的想法

(4) 控制你的想法

集中精力、积极思考，换个角度看问题

2. 你的做法

(1) 时间的压力

(2) 工作任务的压力

(3) 变化的压力

(4) 人际关系的压力

体验游戏：传递压力与释放

第三讲 放松自我（压力释放及自我缓解）

1、尽情休息、有规律地运动

2、发展兴趣

3、珍惜不完美的人生

4、压力释放方法探讨与体验

◆放松

◆宣泄

◆释放

◆自我防御

※重点：学会放下，转移压力

※自我防御体现形式：

互动分享：我的压力释放方法

第四讲 压力释放体验活动

日常压力调解小妙招推荐

* 睡眠障碍的应对

* 心身问题的应对

* 应激事件的应对

备注：本课程以互动、沟通、游戏、催眠等为主，达到减压，释放压力的作用。