



# 职业规划与压力舒缓

(经典体验式课程)

一天、两天通用版

## 【课程背景】

据相关部门调查由于个人生活压力、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，在一定量的被调查人群中，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。

## 【课程特色】

关于**体验式学习课程**包括两天的课程：导师授课、体验式活动和学员分享，它是在体验式学习的基础上进行。

体验式学习并不是革命性的理论，而是一种自然学习的方法。就如你学会如何走路、说话、使用筷子、学会游泳、骑自行车的方法。在你生命的前五至十年正是透过此种学习方式学到了各类知识和技能——专家认为这种方式的学习占了一生所学的 90%。体验式学习是人类学习最有效的方法之一。没有体验的学习就如同无水源之池塘。

体验式学习是一个探索的过程，是一个透过肢体、情感和理智层次参与而在直接感知中学习的过程。是个体与环境之间不断的交互作用的过程。在探索的过程中并没有人人适用的答案，而学习者会在体验中提升自我觉察与认知能力。它是以人为本的学习而不是把焦点放在人之外的事物上。

在体验式学习中，我们会发现所有探究的终点都会通向我们最初的起点……

培训技术：体验式训练、教练技术、小组讨论、学员分享、教练引导等形式

## 【课程价值】

课程以互动、讲授、游戏及分享方式，探索压力，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。具体将从以下方面

得到收获：

团队意识十大要素进行强化训练：

- ☆ 心智模式 ☆ 共同的价值观 ☆ 责任感 ☆ 激情 ☆ 感恩
- ☆ 危机意识 ☆ 信任 ☆ 沟通 ☆ 协作力 ☆ 领导力
- ◆ 卸下心理背负的所有包袱，轻装上阵，重新出发；
- ◆ 突破个人思维局限，发现盲点、认清自我，潜能得以开发；
- ◆ 完善心智模式，建立积极的思维方式与行为习惯；
- ◆ 改变对周围人和事物的看法，抱着欣赏、感恩、包容和理解的态度；
- ◆ 自我情绪管理能力提升，使自己时常保持快乐的心情；
- ◆ 极大地提高个人责任感，勇于负责、追求自我成长；
- ◆ 自我价值提升，使自己更积极主动、更自发自觉、保持最佳状态；
- ◆ 走出婚姻和家庭关系的困扰，减少争论和摩擦，促进亲密关系；
- ◆ 创造能力迸发，解决问题能力提升；
- ◆ 降低员工流动率，改善整体表现，团队凝聚力提高，企业绩效得以提升；
- ◆ 个人领导力、感召力、影响力得到突破性提升；
- ◆ 沟通能力提高，人际关系得到质的改善，工作、生活更快乐；
- ◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果；

#### 【课程长度】

◆一天或两天（一天课程只安排 1-4 模块或是客户必选 1 模块和其他模块任意组合的 4 个模块）

#### 【课程大纲】

**D1 上午 09：00-12：00**

#### **第一模块 我是一切的根源（心智模式）**

- ◆ 体验式培训和传统式培训的区别
- ◆ 三脑思维

#### **第二模块 认识自我**

- ◆ 霍兰德职业兴趣测试
- ◆ 自我生涯规划路径

#### **体验活动（破冰 分组 团建 结死党）**

活动形式：全员参与互动

【破冰训练—建立家庭】选族长、绘蓝图、唱欢歌、朗家训。

项目目的：

- 1、培养自信心、重新认知自己，培养个人勇气；
- 2、建立团队，共绘蓝图，表达团队愿景。

#### **第三模块 信任--一切价值的基础**

**核心理念：**

从“我”开始，建立信任。他们对人的信任起点是 100%，放弃控制，完全信任。

**本节内容：**

1. 信任是什么？
2. 为什么说信任是关于自己的？
3. 为什么人们习惯于将信任的决定权交给别人？

4. 为什么人们总是把受骗的原因推到被信任者的身上？

**体验训练：《信任行》《心有灵犀》**

时 间：30+30 分钟

音 乐：《奉献》、《神秘花园 2》、《信任》等

场 地：标准

道 具：眼罩

灯 光：微暗

温 度：室温微冷

项目目的：

- 1、增强队员间的相互信任和理解，这是构建团队的基础
- 2、克服心理障碍，增强自信心、战胜恐惧
- 3、学习换位思考
- 4、通过身体接触打破大家之间的隔膜，在组织中建立平等的人际关系

**D1 下午 14 : 00-17 : 00**

**第四模块 压力自我认知**

一、认识压力

二、适当的压力的好处：

三、体验活动：

- 1、看图识压力
- 2、选画辨压力
- 3、画出雨天中的你自己（找到自己的压力）

四、战胜压力

体验游戏：传递压力与释放

五、放松自我（压力释放及自我缓解）

1. 尽情休息
2. 有规律地运动
3. 珍惜不完美的人生
4. 压力释放方法探讨与体验

互动分享：我的压力释放方法

体验游戏：枕头大战

**D2 上午 09 : 00-12 : 00**

**第五模块 心智模式—竞合关系、共赢心态**

**核心理念：**

共赢是一种心态，共赢是一种取向，有一方先主动伸出共赢的橄榄枝，大家才有可能走向执手合作。所以说，心中有气度的领导者，才会有共赢的心态；以尊重为出发点的领导者，才可能实现共赢；对外在环境和他人的体谅，则是共赢的表现方式。

**本节内容：**

1. 共赢是什么？
2. 企业内外环境的转变要求领导者必须心态共赢、策略共赢。
3. 共赢是将各种力量结合起来，将阻力也融合为合力，大家从中受益。
4. 共赢的心态必然有体谅的表现，共赢的心态是为了“做大蛋糕”的共同追求。

**体验活动：《红黑大战》**

时 间：90 分钟

场 地：标准

道 具：椅子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

课程目标：

- 1、领袖思维、观念与意识；
- 2、培养主动沟通的意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法；
- 3、强调共赢心态转换，理解助人者自乐，接受价值交换心理；
- 4、合理处理竞争关系，实现良性循环；

### 第六模块 责任者与受害者

核心理念：

责任就是对自己使命的忠诚和信守,责任就是对自己工作的出色完成,责任就是忘我的坚守,来自于对集体的珍惜和热爱,来自于对集体每个成员的负责,来自于对自我的一种认定,来自于生命对自身不断超越的渴求——责任是人性的升华。

- 1.责任胜于能力，责任造就魅力
- 2.有魅力才有吸引力，有吸引力才能有成就！

本节内容：

1. 责任者与受害者？
2. 为什么说负责任是一种心态？它的内涵是什么？
3. 负责人与负责的区别是什么？
4. 不能拿别人的错误来惩罚自己的人生

主题名称：责任者与受害者

适合对象：全员

时 间：60~120 分钟

板书（受伤害者与责任者的不同）

灯 光：微暗

温 度：室温

流 程：

步骤	操作	目的	准备	时间
AB	谈最受伤害的一件事情			
	分析受害者转换成责任者			
AB	以一个责任者的心态评论刚才的事情			
	冥想，音乐引导《丝绸之路》《与往事干杯》			

### D2 下午 14：00-17：00

#### 第七模块 倾情欣赏

核心理念：

欣赏可以激发他人的激情，能够引发积极的团队氛围，可以形成企业的向心力。不可忽视的是欣赏的传递速度，当领导者经常用欣赏的眼光来对待下属，经常用欣赏的方式来领导企业，那么，被欣赏的人就会焕发出自信，会心甘情愿地将欣赏的眼光播种到他人的身上，欣赏于是

在人际链条上快速传播，团队的氛围因此而积极、融洽，企业的士气必定高涨。

#### **本节内容：**

1. 珍惜别人是欣赏别人的开始
2. 欣赏之爱是广博的，不分彼此，不论丑恶习

体验活动《互相赞美》

时 间：40 分钟

音 乐：《感恩的心》、《神秘花园》等

场 地：标准

道 具：椅子

灯 光：微暗-全暗

温 度：室温微冷

活动形式：全员参与互动

活动内容：催眠语言引导

项目目的：

1. 欣赏可以让人人成为资源，求同存异，协同发展
2. 欣赏可以激发出他人内在的力量，收获别人的激情和投入
3. 欣赏就像一个磁场，人只要走到磁场中，会因为“特点”而接纳对方，哪怕是很挑剔的人，也会对对方的不足视而不见。

### **第八模块 感恩有您**

核心理念：

学会感恩，先学知恩，知父母养育恩，知企业爱抚恩，知师长教诲恩，知同事帮助恩。从活动中体验感恩，并回归现实生活，从点滴做起，在生活中实践感恩。

**体验训练：选择**

音 乐：《感恩的心》、《神秘花园》、《当你老了》等

场 地：标准

灯 光：微暗-全暗

温 度：室温微冷

活动形式：催眠引导

**主题名称：蓝丝带**

目 的：祝福、鼓励、信心

适合对象：全员

音 乐：《祈祷》、《祝福》、《我的未来不是梦》《真心英雄》

道 具：蓝丝带

助 教：

- 1、均匀站在学员面前；
- 2、系完后给学员一个拥抱
- 3、全部系完后站成一个小圆圈，面向内圈

灯 光：微暗

温 度：室温

蓝丝带代表信任、支持、爱与感恩。感恩，互相感谢、互相鼓励、互相关怀、共创美好明天！

备注：

根据课程时长安排，参训企业培训需求、团队特点等大纲及培训项目会有所调整（调整临时

增加或减少项目或项目时间) , 强调实用、落地。