

## 《压力和情绪管理》大纲(分管理者和一线员工两个版本)

### 【课程介绍】：

竞争激烈的时代，信息覆盖的社会，快节奏的工作效率使得形形色色的压力直逼人们脆弱的心理防线。员工的压力问题不但对自己的健康产生巨大伤害，而且给企业带来的是工作绩效降低、成本增加等无形损失。本课程从“**压力调适、情绪管理、思维突破**”入手，利用心理学技术，健康理念，学习压力与情绪管理，使员工避免压力的无情伤害，掌握有效缓解压力的方法，提高应对压力和管理情绪的能力。从而提高员工对企业的归属感和工作效率。让员工激情的工作，快乐的生活!

### 【培训收益】：

掌握处理负面情绪的技巧。

掌握长久保持良好心理状态的方法。

配合大脑的工作机制来提升思考能力及问题解决能力。

掌握如何化解压力为动力。

从根本上解决带来心理状态问题的不当信念。

掌握提升精力的秘诀

增加抗压韧性

### 【授课方式】：

讲授、案例分析、讨论、组练习、游戏、角色扮演、心理测验、互动式体验

### 【培训对象】：

职场人士

### 【授课时间】： 1-2 天

### 【课程大纲】：

## 第一单元 解读压力与情绪

### 1、寻找你的压力源

- 自画像：雨中的你

### 2、管理压力，掌控情绪

### 3、压力与情绪的特点

- 压力是一种感受，不平衡
- 情绪的特点

### 4.压力管理的原则

- 从管理自己开始
- 身：疏通身体

- 心：情绪管理
- 灵：调整观念

## 第二单元 管理压力的技巧

### 一、压力管理概要

- \* 压力管理三阶段：
  - \* 节源（口腔）：压力源
  - \* 处理（胃肠）：减压方法
  - \* 开流（肛门）：疏泄通道

### 二、压力管理方法

#### 1、个人节源：减少压力源

- 小组讨论：寻找你的负性应激源
- 练习：请找出你的巨石
- 练习：请找出你的细砂
- 练习：找出你可以调控的压力源

#### 2、处理胃肠紊乱

- 处理：减压方法
- 正确使用身体
- 调整情绪经络

#### 3、开流：主动疏泄，建立减压通道

## 第三单元 管理情绪的技巧

### 1、智商与情商

### 2、做情绪的主人

- 谁在决定你的情绪？
- 处理情绪的三种步骤
- 正确处理情绪的三步骤

### 3、心灵重塑三层次：

- 人生三层次
- 心灵观想

### 4、快乐的三个层次

- 快乐的藏身地？
- 幸福的人做什么事？

- 先处理心情,再处理事情

## 5、今夜不再无眠

## 6、重塑积极观念

- 受害者与责任者的转换
- 活动:可以丢掉的观念
- 你在问题的哪个位置?

## 第四单元 现场互动问与答