

一次心灵深层的洗礼，一次人生震撼的体验！

《压力管理与心理调适》体验版

【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。管理者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。从而提高员工的身心健康和工作效率。让员工激情的工作，快乐的生活！

【培 训 收 益】：

形 成 接 纳 ， 包 容 心 态 。

以正确的苦乐观来提升思考能力及问题解决能力。

掌握处理负面情绪的技巧。

掌握如何化解压力为动力，让压力伴舞。

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】：以**体验活动游戏**为主，组练习、角色扮演、心理测验、、催眠

【培训对象】：中科级储备干部、管理层等

【授课时间】：2天

【课程要求】：相对宽松的教室，封闭环境，安静，较好的音响设备效果

【课程大纲】：

一、职场面面观

- 不良心态所致职场问题
- 20世纪与21世纪人才需要对比

二、解读压力与情绪

于际敬老师金牌课程《压力与情绪管理》

1、寻找你的压力源

- 压力测试：自画像

2、压力管理的原则

- 绳结游戏
- 正确的苦难观

三、管理压力的艺术

压力管理三阶段：

- 进口：寻找压力源的控制点
- 弹性：金鸡独立平衡法
- 出口：释放毒素的通道
 - 训练：减压操

四、心灵体验:生死重生

释放，感恩，重生

五、管理情绪的艺术

1、心理资本：

- 现场测试测试
- 视频演示

2、做情绪的主人

- 游戏：反败为胜
- 活动：情绪传真
- 情感表达：讨债活动

3、心态的力量

- 心理实验
- 现场催眠演示

4、重塑阳光心态

- 角色扮演：受害者与责任者的转换
- 大型游戏：逆境求生

于际敬老师金牌课程《压力与情绪管理》

六、超越期望

- 工作的三种精神境界
- 怎样快速适应变化：学习力

七、现场互动问与答