

NLP 情绪和压力管理

1、 课程介绍及课程时间安排：

课程时间：1天或企业内训定制

缓解绪和压力、感悟心态、升华心灵来进行自我改革和成长，自我感悟，让学员重新认识自己，真正找到角色和定位，学会分析并正确理解自己在工作和生活中的情绪及压力，学会处理不良情绪的方法，掌握释放压力的技巧，用健康愉悦的情绪感染他人，从而实现团队的良性成长。

2、课程大纲：

课前导入：

- 1、 团队组建与精英分享
- 2、 拓展游戏

一部分 心灵诊断

壹、 自我角色认知

如何找准自己的位置和角色——天才的状态

讨论：是什么在障碍着我们日常工作的天才状态？

二、 身-心-灵的辩证关系

- 1、 身体健康的标准？
- 2、 化解潜意识的盲点：

三、 生命的意义

- 1、 分享：21 世纪的文盲？
 - 2、 生命的本质在于奋斗：失败的意义
- 讨论：曾经的失败对于今天工作的成功有哪些意义？

- 3、 互动游戏：假如今天是我生命中的后一天

第二部分 心灵密码

一、 发掘缺点、培养优点：

- 1、 讨论：领导是一面旗帜，更是一面镜子。
- 2、 分享：“三力一度”，多一度热爱

二、 自我评价：互动感知——我的五样

三、 人生追求的两件事

四、 管理自我潜力

分享 讨论：1、 企业员工的“四品”

2、 员工工作的“四态”

3、 人生成长的“四境”

五、 确立价值取向：信念体系

- 1、 讨论：人生为何会处于矛盾之中？
- 2、 工具：如何化解矛盾：同事之间/上下级关系/婚姻关系等

六、 分享 感知：

第三部分 知觉地图、心灵盾牌练习

一、 自由问答环节【question and answer】

二、行动方案

三、个人及团队研讨