

# 情绪与压力管理

【2天标准版】

## 【课程背景】

情绪与压力管理是现代职业人必须具备的一项能力。

企业员工能否做好工作，能否与人友好相处 15%靠智商，85%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪与压力。

作为职业人，我们每天都在面对着自己或他人的情绪，面对着各种各样的压力情绪和压力对我们的生活有什么影响。如何调整自己的情绪，平衡工作与生活，塑造良好的心态，是职场人需要不断学习和修炼的。

我们如何从自身出发，让自己成为一个乐在职场的情绪压力调节高手？第一代培训我们传播知识，第二代培训我们讲授技能，陈老师的培训方式是第三代培训——运用丰富的经验和应用心理学科学落地实战为导向，通过2天的培训让学员现场对自我情绪压力进行提升！在对待家庭和工作中能更有效的管理情绪压力从而更好的快乐工作，幸福生活！让我们共同步入学习和改变的快乐旅途……

## 【课程对象】

- 外企、国企、民企、高等学府、事业单位、政府机关等

## 【课程收获】

- 理解情绪和压力的本质和来源
- 增强正面情绪，处理负面情绪，解除心理上的限制性信念
- 掌握有效的自我激励和激励他人的方法
- 掌握保持积极正面的心态、减轻工作压力、焕发工作激情、激发主动性与创造性
- 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法(杜绝知道做不到)
- 开心工作，赢在职场快乐生活，享受人生。

### 【课程时间】

- 2天，6小时/天

### 【授课方式】

- 贯穿体验式授课理念，确保培训效果最大化。
- 讲授体验：讲授环节加入感官体验。如图像、影音、结构模型、工具展示等。
- 案例体验：通过案例给学员“替代性”体验。如文字案例、影音案例、研讨分享等。
- 演练体验：通过演练给学员“亲历性”体验。如分组和集中演练、点评等。
- 体验体验：通过体验给学员“代入性”体验。
- 课后体验：通过课后计划给学员“持续性”体验。

### 【课程结构】

- 真正的情绪压力管理需要一个层层能力递进的知行合一训练过程，正状态™把这个过程分为三个层级的能力，课程中我们将抽丝拨茧、为学员进行逐一进行能力叠加。



### 【课程大纲】

前言、现代职业人的必修能力——情绪压力管理

#### (一) 成功幸福职场人的核心能力——情绪压力管理决定员工工作积极性

1. 幸福与情绪压力关系模型
2. 幸福情商层次解析

#### (二) 现代企业长期盈利的必要能力——员工情绪压力管理影响企业形象

1. 客户忠诚度决定公司业绩：合作愉快！我们下次再合作！
2. 新时代下互联网/人工智能时代引发的行业性冲击

### (三) 现代情绪压力管理模型解析

1. 情绪压力管理模型 1 觉察力——知情：认知情商对情绪压力的影响  
识情：情绪压力管理从认识自己开始
  2. 情绪压力管理模型 2 摆脱力——移情：压力移除解码  
调情：情绪压力管理密码
  3. 情绪压力管理模型 3 复元力——控情：360°掌控现有工作/生活情绪压力  
愈情：转化情绪压力的三个生命圈  
传情：绽放积极快乐的影响力
- 测试：测测我的情商智能  
体验：看看我的幸福掌控力

#### 第壹章、情绪压力管理模型 1：

觉察力——精准识别情绪引发的工作/生活问题

#### (一) 觉察情绪压力第一层：知情——认知情商对情绪压力的影响

1. 情商对情绪压力的价值
  2. 人生情商解构图
  3. 情商的核心五个要素
  4. 认识情绪压力对身心的影响
  5. 找出我的压力源：个人内心/人际交往/公司职场的三大压力源
- 测试：测测当下我的情绪压力  
体验：情商大考验

#### (二) 觉察情绪压力第二层：识情——情绪压力管理从认识自己开始

1. 识别职场生活隐形杀手——看不见的破坏性情绪
2. 识破隐形情绪杀手——觉察情绪的“读心术”
3. 认识自我情绪模式 1——情绪背后的潜意识力量
4. 认识自我情绪模式 2——隐藏的“内在情绪模式”
5. 觉察情绪压力训练营：学员现实中真实压力模拟场景“觉察力”训练  
案例：《谁是谁非?》不敢走进领导办公室的下属、受不了批评的小

张

体验：微表情读心术

练习：正确觉察情绪的三步骤-真实职场中面对情绪激动的对象

## 第式章、 情绪压力管理模型 2：

摆脱力——快速摆脱负面能量，做一个抗压达人

### (一) 摆脱负面情绪压力第一层：移情——压力移除解码

1. 压力的二维因素
2. 影响效能和决策的三大负面情绪与改善
  - a) 改善焦虑(不确定性下的确定性焦虑)
  - b) 改善嗔恚(未被满足的心理需求，增强定力)
  - c) 改善抑郁(抑郁≠抑郁症，远离抑郁)
3. 压力解码——提升抗压能量
4. 生理应对解压法
  - a) 压力排空法
  - b) 解压食疗法
  - c) 机能改善法
  - d) 有效睡眠法
5. 认知调节解压法
  - a) 自我内观法
  - b) 事件管理法
  - c) 身份暗示法
6. 行为改变解压法
  - a) 手势暗示法
  - b) 腹部呼吸法

工具：10类压力情绪对应分析图

练习：现场练习10种解压法

### (二) 摆脱负面情绪压力第二层：调情——情绪压力管理密码

1. 找到情绪压力控制按钮
2. 找到内在潜能改善按钮

3. 如何控制内心“冲动的魔鬼”——克服心魔深度清理心智模式
4. 摆脱负面情绪压力训练营：学员现实中真实压力模拟场景“摆脱力”训练

体验：找出“我”的潜能按钮

人生工作竞选会

练习：运用“ABCDE 模型”有效解除负面情绪的“简快心理疗法”

遇到对方不理解我，我会怎么做？

### 第参章、 情绪压力管理模型 3：

复元力——有效转化正向状态，做工作与生活的主人

#### (一) 复元正向状态第一层：控情——360°有效掌控现有工作/生活情绪压力

1. 提升工作活力的三个维度
2. 提升身体活力的四大常模

测试：身心健康地图解析表

体验：燃烧我的卡路里，拜拜肩周炎

练习：设计属于我 360°健康之轮模型

#### (二) 复元正向状态第二层：愈情——复元疗愈内在正能量

1. 复元生活/工作积极圈
2. 转化生命核心圈
3. 转化生命能量圈
4. 转化生命感情圈

案例：为什么我的职业生涯总是不顺利

体验：心理绘画体验与解析

一次改善自我压力应对模式的心理旅行

练习：我的抗压能量表

建立人际存款账户

#### (三) 复元正向状态第三层：传情——绽放积极快乐的影响力

1. 三招打造“暖心小太阳”
2. 三招传播积极“正能量”

3. 建立积极关系的五个层次与技巧
4. 绽放我的职业生命——新时代主人翁敬业精神
5. 转化正向状态训练营：学员现实中真实压力模拟场景“复元力”训练  
测试：主人翁精神自测表  
体验：同频你我他  
练习：A-Z 正念法

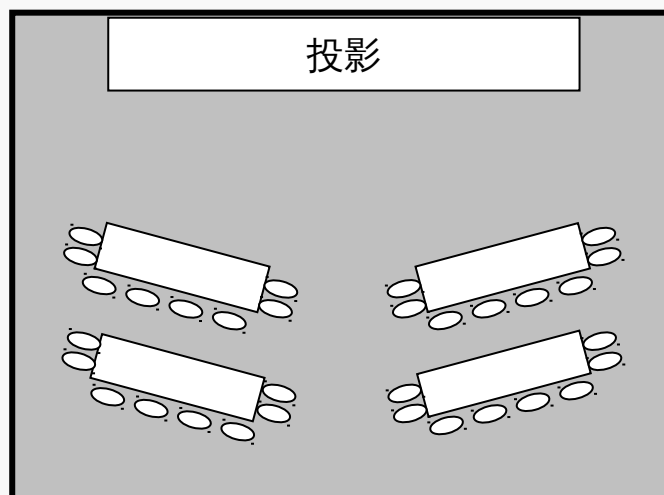
#### (四) 课程回顾与总结

1. 回顾与展望情绪压力“三力模型”
2. 人生幸福三诀  
案例：幸福的两个“神”逻辑  
寄语：你对了世界就对了

#### 【课前准备】

1. 文具类：A4 纸 2 张/人、1 支笔/人、大白纸 2 张/组、
2. 设备类：投影设备、电脑及外接音频线、无线移动话筒（2 个）、白板及白板擦、

桌椅可活动并分组排放为宜



## 关于 陈炜博“正状态情绪情商”™

---

正状态情绪情商™ 是陈炜博发起的实战品牌，专注情绪情商十六年，用培训、项目、辅导、咨询、和等方式帮助组织和个人解决情压、沟通问题，创造商业结果，广泛服务全球 500 强和各行业领袖企业。