

《压力与情绪管理》体验式工作坊

【课程背景】

“变化”是移动互联网时代的永恒主题，而“压力”就是这个时代的通病。压力不但使员工的健康受损，而且让员工职业倦怠，工作效率下降，工作满意度降低，极大地增加了员工的旷工率、投诉率、事故率、离职率，影响了组织的绩效，作为组织的管理者：

你如何帮助员工缓解压力，提升工作效率？

你如何让员工学会情绪管理技巧，提升工作中的积极情绪？

你如何帮助员工平衡工作与家庭，保持工作的激情？

你如何让员工找到自己的优势，发挥自己的职业潜能？

你如何提升员工的正能量，塑造和谐、高效的团队文化？

本课程特针对以上问题而设计，课程内容以认知心理学为理论依据，从压力管理、情绪调节、心理资本三个维度帮助现代职场人处理人生中各种棘手问题，并掌握三十余种实用的工具及技巧，从而增加工作满意度和人生幸福感，进而提升组织绩效。

【课程特点】

- ▲ 体验式教学，学员在轻松、愉快的活动中进行自我觉察，体验及掌握各种减压技巧。
- ▲ 本课程以心理学为理论基础，包含了关于情绪压力方面最新的研究成果，科学、权威、系统！
- ▲ 课程培训形式多样，实操性强，帮助学员将“知道”转化成“做到”。

▲ 课程包含三十余种工具及技巧，学完后立即可用！

【课程理论依据】

认知心理学、行为技术、萨提亚家庭治疗、心理剧疗法、绘画治疗

【课程方式】

短讲、示范、讨论、结构性的演练、心理剧、体验性的学习

【课程时间】

2天—3天，6小时/天

【课程大纲】

第一篇、压力管理篇——越压越有力

一、 职场压力症候群：泰山压顶，生命不可承受之压

测一测：你是职场高压一组吗？

1. 把脉职场：你对工作倦怠吗？

2. 任何人都不能逃避压力

练习：关于压力你了解多少？

3. 四大压力对生活的影响

4. 压力侦查：关注身体发出的信号

5. 活力：健康的重要元素

应用练习：制定平衡人生的计划

二、 压力就是生命力：疲于奔命，放开压力环

测一测：你压力的来源是什么？

1. 能力短板，造成心理落差
2. 克服职场年龄压力
3. 角色定位失衡，找回生活秩序
4. 常见的八种压力困境
5. 面对压力的六种方式

应用练习：人生的“平衡轮圈”

二、压力与人格

测试：生活节奏指数

1. 压力易感人格
 - A型人格
 - E型女性
2. 压力耐受人格
 - B型人格
 - C型人格

应用练习：三招变身“乐观大师”

心理剧减压体验：遇见未知的自己

三、压力管理策略一：打造自己的“健康缓冲器”

1. 运动减压法
 - 什么样的运动最健康？
 - 每天需要多少运动
 - 开始并坚持锻炼的窍门

实战训练：恢复精力的“心理减压操”

2. 饮食减压法

- 工具：应用饮食金字塔规划自己的饮食
- 如何避免癌症？美国癌症协会的报告

3. 身体充电器——睡眠减压法

- 你需要多少睡眠？
- 预防和应对失眠症的窍门

4. 娱乐减压法

应用练习：制定自己的“健康缓冲器”实施计划

四、压力管理策略二：认知减压法：自我对话、信念和意义

1. 常见消极自我对话模式

2. 管理情景的自我对话法

- P方法和Q方法
- 即时重演法
- 换个角度看问题

3. 认知重构法

- 步骤一：辨认非理性信念
- 步骤二：辩论
- 步骤三：从恶性循环到良性循环
- 步骤四：重组信念

4. 平息愤怒的技巧

- 积极的和消极的愤怒
- 预防消极的愤怒的技巧

- 有效处理消极愤怒的方法

应用练习：**ABC** 认知训练

五、压力管理策略三：放松技术——身心平静的松弛疗法

1. 松弛疗法——不良压力的解毒剂

2. 松弛疗法的具体技术

- 呼吸技术
- 冥想技术
- 想像技术
- 催眠及自我催眠技术
- 肌肉放松技术
- 生物反馈技术
- 音乐减压法
- 瑜伽减压法等

实战训练：腹式呼吸法

实战训练：肌肉渐进放松法

实战训练：正念冥想法

实战训练：音乐减压法

六、压力管理策略四——资源管理法：管理时间与金钱

测一测：时间压力问卷

1. 时间管理的 7 项致命过失

- 困惑：我该去哪？
- 犹豫不决：我该做什么：

- 扩散：心理和生理的超负荷
 - 拖沓：将事情留到明天去做
 - 逃避
 - 中断
 - 求全责备
2. 克服拖沓的 10 项技术
 3. 管理时间的准则及技术
 - 确定优先权
 - 制定日程表
 - 贯彻执行
 4. 管理你的金钱
 - 大众营销给你的“自我”
 - 贫困心理学
 - 财政自主技巧
 - 学会消费，享受生活

七、压力管理策略五——社会支持法：给予和获取

测一测：社会支持测试

1. 社会关系：一种抵御压力的资源
 - 社会支持的维度
 - 社会关系的收益与代价
 - 社会支持与幸福感的关系
2. 实证研究：婚姻对压力的抵御作用

3. 构建与利用社会关系的技巧

- 萨提亚的沟通模型
- 直接、诚实的沟通指南
- 沟通风格与压力
- 宠物的社会支持作用

工具及练习：感情银行账户

八、压力管理策略六——利他减压法：个人健康与社会责任

1. 从重要性中获得满足
2. 做一个“利己性利他主义者”
3. 助人是健康的：利己与利他的平衡

应用练习：履行社会责任的一次行动

第二篇、与情绪共舞——如何保持积极的情绪

一、正确认识情绪

1. 什么是情绪
2. 情绪的作用和意义
3. 情绪的影响
4. 认识几种基本情绪
5. 情绪来源于哪里——情绪 ABC 理论

工具及练习：萨提亚的冰山模型

二、积极情绪的力量

测一测：自己的积极率

1. 积极情绪的 10 种形式
2. 积极情绪能拓展思维
3. 积极情绪让我们百折不挠
4. 积极情绪会构建最美好的未来

三、减少消极情绪的 7 大策略及实战训练

策略一：反驳消极思维

策略二：打破思维反刍桎梏

策略三：变得更有觉知力

策略四：拆除你的消极情绪地雷

策略五：调整你对媒体信息的摄入

策略六：为嚼舌和讽刺找到替代品

策略七：应对周围的消极源

三、增加积极情绪的 10 种方法及实战训练

方法一：找到生命的意义

方法二：品味美好

方法三：数数你的福气

方法四：计算善意

方法五：追随你的激情

方法六：梦想你的未来

方法七：利用你的优势

方法八：与他人在一起

方法九：享受自然的美好

方法十：打开你的心灵

第三篇、心理资本提升与幸福七大的秘诀

一、心理资本的四个支柱

1. 自我效能：成功的信心
2. 希望：意志和途径
3. 乐观：现实而又灵活
4. 韧性：复原与超越

二、增加幸福感的 7 大工具及实战训练

工具 1：洛萨达线和高绩效团队情绪结构

工具 2：潜能提升的阿基米德心理优势杠杠

工具 3：积极乐观的俄罗斯方块心理效应

工具 4：更好的反事实想象和选择

工具 5：成功心态的内部归因习惯

工具 6：每日关键 20 秒，拒绝工作拖延

工具 7：打造高质量人际关系的社会资本系统