

《情绪管理-改变看法和自我认知》

刘艳萍

【课程目标】

世界上并没有一套简明的确保心智和情绪健康的方法。我们每个人都是由独特的基因组合而成的,而且都各自拥有独一无二的人格特征。我们中有些人需要让自己更加开放些,也有些人需要练习让自己更克制;有些人需要学会更信任他人,也有些人需要学会更细心,更有辨识力。因此,要想有一套关于如何思考如何感觉和如何行动的明确指导,基本上是不可能的。因此,本课程是提出一个思考方法,来探讨我们的大脑是如何工作的,我们的情绪和压力是如何产生的,如果我们能够描绘出心智是如何形成的,就能够改善自己的生活方式,更好地掌控自己的生活。所以,这种方法很可能与您产生共鸣。

【授课形式】理论、体验、练习、矫正交互式授课

此次课程分为四个部分,课程中会引导学员学会自我观察和探索,开展健康的人际关系,学会如何顺应改变以及个人和团队觉醒的练习。课程摒弃以往的理论式,鸡汤式,教条式的讲课方式,更多的关注学员自身的能力开发和意识觉醒。从人本角度解决当前员工在工作和生活中的问题。帮助企业增加团队凝聚力,提升企业文化,提高员工工作效率。帮助企业进入高速健康发展的通道。

【授课时长】 6 个小时

【器材要求】 投影仪、板书、A4 纸、签字笔

【课程大纲】

第一部分 改变看法

(3 小时)

上半部：我们是如何看待自己和他人的。

1、 你的图式是什么？

A . 自我图式的定义：图式是指人脑中已有的知识经验的网络。而自我图式是指个体在已往经验基础上形成的对自己的概括性的认识。个体会在自我图式的基础上加工有关自己的信息；同时受自我图式的影响，个体记住的往往是对他有意义或者是以前知道东西的延伸。

B . 互动游戏：看看自己的图式

C . 为什么自我认知那么难？

- 焦点效应和透明度错觉
- 自我服务偏见
- 虚假普遍性和虚假独特性

2、我们如何看待他人

A . 印象的形成

- 抹不去的“第一印象”
- 从行为推论特质
- 人们天生爱分类

- 动机和归因

B. 看待他人走捷径，导致我们经常“误读”一个人

- 文化背景的影响

- 以己度人

- 把人客体化

- 常把他看成别的人

- 墨菲定律和皮格马利翁效应

3.对自己有图式，对别人有偏见，对事物有态度

A. 感觉和知觉（无法克服的错觉）

B. 思维导致态度的产生（迁移，原型启发，定势）

4.情绪的产生

A. 情绪和情感

B. 由图式，偏见和态度引起的情绪

5.为什么我们的看法很难改变-无法走出的舒适圈？

A. 改变那么痛，我为什么要改？

B. 我现在很成功，我什么要改？

C. 不变不行吗？

6.找到相信的力量

A. 变不是抗争而是顺应，顺应自己的内心（潜意识）

B. 请问你相信什么？从《血战钢锯岭》找到信仰的力量。

互动练习：

找到一个自己相信的目标

第二部分 自我认知

(3 小时)

1、学会观察和倾听自己的情绪和身体感觉的能力

练习：找到困扰自己的模式。

2、自我认知

A . 自我认知基础：冰山和周哈里窗户

B . 看看镜我

工具联系：通过一个对话模式找到别人眼中的自己

3、转变固有观念

A . 固有观念的形成

A . 大脑的三位一体

B . 从认知心理学看自己

C . 快乐来自不拧巴

B . 当看法变成观念，观念变成道理

- 道理都是对的，但有谁是按照道理活着的？
- 道理让我们失去怜悯，无法释怀。

4、合理情绪疗法

A . ABC 理情疗法工具介绍

B . 理情疗法的使用练习