

《好心态助力，参赛者加油》

主讲老师：刘艳萍

【课程收益】

- ★ 掌握管理自己和参赛者压力的技巧
- ★ 掌握激励参赛者的技巧
- ★ 掌握参赛者合理睡眠和心态疏导

【课程时长】 3-6 小时

【课程目标】

- 一、赛前参赛者的压力来源及心理状态
- 二、领导者如何助参赛者管理压力和情绪
- 三、如何激励参赛者而不给他们压力---无压力训练技巧
- 四、如何根据现状进行合理睡眠和心态疏导
- 五、课堂互动和问题解答

【课程大纲】

第一部分：如何认知情绪的来源？

开场互动练习：引发情绪的小游戏

1、了解焦虑和压力之间的关系

压力是引发焦虑的根源

焦虑背后的故事：想什么就是什么

焦虑的分类：客体焦虑，神经性焦虑和道德性讨论

2、破解情绪背后的密码

理解，解释，期待

案例解读及互动练习

3、情绪管理技巧

工具：萨提亚冰山模型

第二部分：正确看待压力，学会随时放松

1、压力是人生的香料

拉扎勒斯压力模型：了解什么是压力

现场练习：阿迪峡尊者慈悲呼吸

2，只有泥泞的道路才能留下脚印

压力下的唤醒水平和能力表现：

练习：找到合适的压力范围

3，瀑布是江河走投无路时创造的奇迹

工具：克服紧张的技巧：

练习：高压环境训练，使学员感觉到心流的力量。

第三部分：如何学会自我情绪疏导、自我心理调适

- 1、克服成功路上的心理障碍
- 2、挫折=存折
- 3、认识自己，收获给予后的快乐感觉

课程互动

- 4、一切都是最好的安排
- 5、我现在拥有的是最好的
- 6、学会说---正常

案例分享

第四部分 如何做好心理养生？

- 1、工作中的定位与心理调整
- 2、在职场中树立自信
- 3、做好饮食平衡
- 4、找回好睡眠

第五部分 课程回顾和问题解答