

# 《体验性的解压活动》

## 【课程背景】

亚历山大，基本是每个社会人都有的问题。一二线城市的生活节奏飞快，

“996”已是常态。每个人身上都有无数件事情要处理。

住房压力 交通压力 子女教育 父母养老 犹如一座座大山，压在了我们身上。这些大山只是我们需要解决的社会问题。

同时每个人还要处理自己的个人问题，比如，拖延症，失眠，焦虑，工作效率低下，拖延症，等等

解决压力，刻不容缓。

## 【课程目标】

1. 释放学员的压力，让学员当下产生被关注被爱的感觉。
2. 找到适合自己休息和放松的方式，让自己能慢慢的放松下来。
3. 明晰自己的压力点，并学会应对的技巧。
4. 了解自己，深度的自我成长，让自己变得强大。
5. 明晰自我定位，发掘自我天赋，从而建立自信心。
6. 可以包容自己的短处，并且找到适合自己的提升办法，不再焦虑。
7. 学会用爱和关注的方式对待自己和周围的人，让身边的人际关系变得舒服又充满能量。

## 【培训时间】

1-2 天（每天 6h）

## **【课程对象】**

基层员工，中层干部，压力山大职场人

## **【授课方式】**

量表测验，分组讨论，实践感受，理论讲解，游戏体验

## **【课程大纲】**

### **第一章：寻找自己的类型**

1. 做测验，找出来自己心理类型
2. 给特定话题讨论，去感受人与人之间的差异

### **第二章：心理能量的流动方向-----内倾和外倾**

1. 内倾和外倾的差异
2. 内倾外倾的生活中的特点
3. 小测验，区分自己的内倾或外倾

### **第三章：心理能量的四个功能---思考/情感/感觉/直觉**

1. 思考/情感/感觉/直觉的基本讲解
2. 外倾思考的特点以及日常表现
3. 外倾情感的特点以及日常表现
4. 外倾感觉的特点以及日常表现
5. 外倾直觉的特点以及日常表现

### **第四章：心理能量的四个功能---思考/情感/感觉/直觉**

1. 内倾思考的特点以及日常表现
2. 内倾情感的特点以及日常表现
3. 内倾感觉的特点以及日常表现

4. 内倾直觉的特点以及日常表现

## **第五章：视频演示以及讨论**

1. 讲解各个影视作品中，经典人物的心理类型

2. 加深对每个类型的理解

3. 分小组讨论，每个人表达自己在某个情景中的感受和想法，找到同类型的共鸣感和不同类型的差异感。

## **第六章：情绪**

1. 恐惧的来源以及身体表现

2. 羞愧的来源以及身体表现

3. 受惊吓的来源以及身体表现

4. 孤独的来源以及身体表现

5. 愤怒的来源以及身体表现

## **第七章：情绪与身体健康**

1. 情绪影响日常的工作和学习

2. 不同的情绪需要不同的应对办法

3. 情绪滞留体会带来的身体改变

4. 情绪的诉说方法----各种疼痛疾病

5. 爱是化解一切情绪的办法，学会自己，包容自己

## **第八章：受情绪影响的五种行为模式**

1. 控制

2. 妥协

3. 上瘾行为

4. 任性
5. 期待补偿
6. 打破这五种行为模式，才能收获新生

### **第九章：画曼荼罗画**

1. 画曼荼罗的画，感受情绪与行为模式的对应
2. 体验自己的情绪以及身体意象
3. 互相交流感受寻找共鸣
4. 画出自己的能力圈，用爱和边界保护好自己

### **第十章：梳理自己的人生**

1. 每个人找出三个沙具，分别代表自己的过去/现在/将来
2. 把沙具放到空白的 a4 纸上
3. 分享自己的想法和感受，同组的人员交流

### **第十一章：爱上自己**

我们每个人都是独一无二的存在，用爱来让自己成长和治愈

工具的展示：

#### **曼荼罗绘画**



#### **沙具展示**

