

# 《“与心共舞”--积极情绪与压力管理》

## 【课程背景】

管理学上有一个著名的“霍桑实验”，改理论讲的是影响生产效率的，不仅仅是金钱，也不仅仅是时间安排，更重要的是员工的情绪和工作环境。员工的幸福感程度，关系到产品的生产率、质量、荣誉和创造力。

在当今竞争激烈、追求效率的社会环境下，压力情绪越来越成为影响职场人工作的重要因素。一方面要直接面对客户，接受客户满意度的高压监控，另一方面还要承受组织内部的绩效考核，常常会感到力不从心、压力山大，从而致使岗位能力及工作效率下降。本课程运用心理学的原理，结合心理拓展的方式，深入浅出地为学员提供压力、情绪管理的专业技术，帮助学员认识情绪、悦纳情绪，从源头上最大程度防止压力的产生，提升管理素养和心理承受力，提高工作和生活满意度，从而拥有积极健康的心态，焕发工作的激情与活力。

## 【课程收益】

1. 正确认识压力和情绪，掌握自我管理与管理他人的方法与技巧；
2. 辨别压力和情绪的征兆与症状，识别不同的压力源及情绪状况；
3. 提升职业素养和心理承受力，提高服务质量与职业竞争力。

## 【课程时间】

1天（6小时）

## 【培训对象】

职场白领、企业管理者、社会人士、大学生

## 【授课方式】

理论知识、引导技术工具、案例研讨、角色扮演、实操练习、互动演练等

### 【课程特色】

- 1、在逻辑清晰、结构化强的课程框架上，以体验式教学为主，使学员快速掌握压力和情绪自我管理的方法，即学即用；
- 2、将理论与案例相结合，通过案例的演绎、讨论与点评，深入浅出地解决学员的实际问题，为学员课后运用建立夯实基础；
- 3、从学员对压力和情绪管理的自我学习入手，启发学员思考管理他人的方法，融会贯通压力和情绪管理的核心规则。

### 【课程大纲】

#### 模块一、认清情绪与压力的来源

##### 一、直面情绪、压力的现实

1. 有人和你说过这样的话吗？

“你不要太激动”

“你太感情用事了”

“我们要理性的看待事情”

2. 情商的五大构成

- 认识自身的情绪
- 管理自身的情绪
- 自我激励
- 识别他人的情绪
- 处理人际关系

#### 4. 情商的自我认识--测评工具

##### 经典案例分享

#### 二、我们面临的压力源

##### 学习活动：从心理画像解读压力来源

1. 工作层面：时间紧、事情多、地位低下、谨小慎微、前途渺茫
2. 生活层面：家事繁琐、大脑各种观念的充斥、安全感缺乏
3. 人际关系层面：怀才不遇、疲于经营、自我个性无法得以释放

##### 游戏活动：体验压力的形态

#### 模块二、个人性格与情绪压力之间有着很根本的关系

##### 一、 认知自我个性背后的行为模式

1. 性格自测—深度了解自己的性格
2. 性格测评—理清性格与情绪压力之间的关系
3. 测评结果—每个人都能找到与自己性格相关的情绪压力管理的方法

##### 二、 知己知彼--四种性格的人物分析

###### 1. 红色性格

- 人物性格特点
- 行为动机

###### 2. 黄色性格

- 人物性格特点
- 行为动机

###### 3. 蓝色性格

- 人物性格特点
- 行为动机
- 4. 绿色性格
- 人物性格特点
- 行为动机

### 模块三、积极情绪训练科学的减压方法

#### 、 读懂情绪是调节情绪的第一步

#### 案例分析

1. 情绪的积极作用
2. 积极情绪和消极情绪的科学配比
3. 想法、情绪与行为之间的关系

#### 二、修炼积极情绪的方法

1. 修复空虚感，找到自己的价值
2. 避免空虚感的三大方法
3. 自我关注的三大技能

#### 学习活动：情绪 ABC 练习+案例分析+工具使用

4. 观察自我的三种思维模式
1. 找到我们的支持系统
  - 讨论：你有哪些支持系统？
  - 如何寻求上级对自己工作的支持，争取赋权？
  - 如何维护支持系统

### 三、 生活中管理情绪压力的有效方法

1. 做平衡木上的舞者
2. 积极情绪的 5 种行为方式
3. 运动养心法——心随身动，动出好心情
4. 休闲放松法——学会休闲，养出好心情

**头脑风暴：你经历过工作中的心流体验吗？**

**学习总结：视觉卡地图**