

《情绪和压力管理》

【课程背景】

世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”目前 90%的 (大中型城市)企业员工感到压力过大，压力造成的不良的情绪，可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升。

本课程加入了心理治疗手法~催眠技术，在课程讲解的同时通过浅催眠帮助学员缓解压力，学习有效的放松方法，同时通过催眠注入自信心和成功理念，可以促使员工积极向上，精神愉悦，自我激励，达到高效的工作状态。

【课程特色】

- 1.通过催眠技术缓解压力，使学员放松自我
- 2.给学员注入自信心和成功场景模拟，提升学员的自信心
- 3.学习情绪和压力的缓解之道

【课程对象】 中基层员工

【课程时长】 1 天 (6 小时/天)

【培训方式】 讲解、催眠

一．情绪从何而来？

- 1.什么是情绪？
- 2.情绪和情感的区别
- 3.情绪产生的三要素

二．情绪的分类

1.情绪的三种基本状态

2.情绪的来源

3.情绪的性质

三．情绪反应的三种形式

1.正常的情绪反应

2.过于强烈的情绪反应

3.持续性的情绪反应

四．情绪的有效管理

1.情绪的周期性

2.情绪管理的三步曲

1) 感知体察自己的情绪

2) 适当表达自己的情绪

3) 以适当的方式缓解情绪

五．不良情绪的自我调控

1.合理宣泄

2.调整认知

3.兴趣转移

4.自我放松

5.寻找代偿

6.心理暗示

六．认识催眠

- 1.催眠技术的前世今生
- 2.催眠与自我催眠
- 3.催眠：敏感度测试

七．正确认识压力

- 1.压力是什么
- 2.你对压力的看法

八．压力和业绩之间的关系

- 1.压力一直都在
- 2.压力给予挑战的力量
- 3.有压力才有意义
- 4.压力促进成长

九．预防与缓解压力

- 1.制定合理目标
- 2.不要期望太高
- 3.提早计划规避
 - 1) 体验：压力缓解--昆达尼里振动提升
 - 2) 体验：催眠--身体放松扫描+心灵花园
 - 3) 体验：催眠--自信心注入
 - 4) 体验：催眠--成功场景模拟导入