

# 《情绪和压力管理》

## 身心灵体验课程大纲

### 【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-催眠技术和舞动治疗技术，在课程讲解的同时通过催眠和舞动治疗帮助学员缓解压力，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，可以促使员工团结向上，有凝聚力、有责任感、有担当，使员工能在精神愉悦的情绪下自我激励，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，提升学员的责任感
- 3.通过舞动治疗强化员工团队精神，提高凝聚力

【课程对象】中基层员工

【培训时间】2天1夜(6小时/天)

【培训方式】讲解、催眠、舞动

### 课程内容

#### 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．正确认识压力

1.压力是什么

2.你对压力的看法

## 七．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

## 八．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

体验：压力缓解--昆达尼里振动提升

体验：催眠--身体放松扫描+心灵花园

体验：催眠--自信心注入

体验：催眠--成功场景模拟导入

## 【课程安排】

第一天：

上午：8:30-11:30 情绪和压力管理理论知识

下午：14:00-14:10 催眠敏感度测试

14:10-14:30 压力释放

昆达里尼抖动静心

14:30-15:30 催眠—唤醒潜意识

15:30-15:45 茶歇

15:45-17:00 催眠—身体扫描，全身放松

晚上：19:00-20:30 意向对话—看房子

20:30-21:00 意向分析分享

第二天：

上午：8:30-10:00 舞动疗法--认识自己，认识大家

10:00-10:10 茶歇

10:10-11:30 舞动疗法—关于信任

催眠—自信心导入

下午：13:30-14:30 催眠—擦黑板

14:30-14:40 茶歇

14:40-15:30 催眠—年龄回溯，前世今生

15:30-16:30 催眠—心灵花园，成功场景导入

16:30-17:00 舞动治疗—走红毯（毕业）