

放飞心情，压力情绪管理和阳光心态

盘活员工“心资本”，激发员工“心动力”

【课程背景】

我们的心房，就象现实的房间一样，需要定时的打扫、清理、装点才会干净整洁，舒适宜居。我们要让自己的心保持能量充盈，也就要象现实中的人一样，定时排泄、喝水、进食；就要象现实中的汽车，定时修理、清洗、加油；就要象现实的花朵，定时修剪、浇水施肥、晒太阳。

本课程在老师自身多年职场咨询和职场培训经验的基础上，开发出的一套针对职场人士启动心能量、激发心潜能的课程。旨在打造职场人士和谐家庭关系、同事关系、客户关系，提升职场人士工作绩效和幸福指数。作为你的职场生命能量加油站，助力职场人士善用压力和情绪的力量，激发出巨大潜能、持续燃烧自己，照亮他人！幸福开心生活、高效快乐工作！

【课程目标】

1. 了解压力，认识压力，进而有效管理压力；
2. 顺势而为，善用性格潜能力量，提升自身能力和工作绩效；
3. 和压力面对面，释放体内压力，链接高频能量，显化外在美好；
4. 负面情绪现场释放，释放积压体内多年的情绪，还你一身轻松；
5. 如何高效处理他人情绪，打造和谐家庭与职场人际关系；
6. 增强人际互动，和谐团队人际关系，增加团队凝聚力；
7. 生出自身势能，燃烧自己，照亮他人！激发他人潜能，焕发新的活力；
8. 为你的职场生命能量加油，幸福开心生活，高效快乐工作；

【课程时长】

1天（6小时）

【课程对象】

全体领导和员工

【授课方式】

课堂讲授+团体互动体验+角色扮演+案例分析+情景演练+问题答疑等

【课程特点】

科学的理论支持+气氛轻松+生动有趣+实战实用+现学现用

【课程大纲】

导入

- 1.了解自己的压力状况、情绪状况；
- 2.匿名写出两项最希望改善的工作、生活方面的困扰。

第一部分 全面认知压力，了解自己的压力状况

本节目标：大致了解压力“是什么”“为什么”，压力的积极作用等。从现实事件出现，到个体感知到压力的过程剖析，去发现压力源不等于压力感受。不同个体，在面对同一事件时，所产生的压力感受和行为结果是不同的。既然解压存在个体差异性，就认知到并坚信：压力是可以管理的！

- 1.热身活动：压力体验
- 2.现场体验：目标、心理压力与绩效；
- 3.目标、压力是好是坏？

- 4.目标、压力和绩效的关系？你在高绩效的区域吗？
 - 5.生理/认知/情绪和行为上的逆流能量信号识别；
 - 6.职场需要哪些积极目标与压力；
- 视频分享：职场积极压力的作用

第二部分 善用职场压力和激发潜能，为你的职场生命能量加油

本节目标：透过绘画投射测试、潜在性格识别等，了解当下每个人的压力和情绪状况，以及透视潜在性格特征和造成压力的性格因素、信念因素、内在能量因素、家庭因素、行动力因素、过去未来因素等，进而发挥积极能量，转化消极能量，激发内在潜能，舒缓压力和情绪，增强应对压力的能力。

一、绘画投射：善用职场压力和激发潜力，点燃自己，照亮他人

- 1.透视你潜在的压力、情绪、人际关系、性格、团队关系等现状；
- 2.识别你的心理成长历程、自我评价、力量感、自信心等心理内容；
- 3.启用潜意识性格力量达成高效团队人际合作、人际沟通；
- 4.转化自身性格弱势，提升自信心、力量感、职场热情和幸福指数；
- 5.善用性格弱势，转化你的潜在压力、情绪和人生困扰；
- 6.识别自身能量卡点，持续燃烧自己，照亮他人！
- 7.员工运用自身性格识别，提升客户对服务的满意度；
- 8.更多潜意识信息的现场识别与转化提升；

二、通过识别潜在性格，改善人际沟通和合作，提升职场能量

- 1.性格类型快速识别，一张嘴就知道对方要什么；
- 2.现场识别性格类型与不同性格间的合作共赢方向
- 3.面对面沟通中，如何倾听、领会、引导与带领；
- 4.不同类型间的沟通模式，行为模式差异识别，让爱滋生，达成共赢；

三、放飞心情，压力和情绪释放现场体验

- 1.压力事件的收集、整理和压力能量释放；
- 体验：和压力面对面，释放压力，输入正能量；
- 2.释放积压在你体内多年的负面情绪能量，还“心”一身轻松；
- A.大自然情绪宣泄法；
- B.体验：高效实用的情绪调节法（团体）；
- 3.团队互动支持，增强人际互动和人际支持
- 体验：团队中洋溢着和谐的能量

第三部分 放飞心情，启用情绪能量，幸福开心生活，高效快乐工作

本节目标：

较系统地掌握压力管理在情绪应对和认知应对两个层面的配套技术。

真正认清很多压力和情绪是与自己的不良认知有关，不完全是组织或他人的原因；通过学习和运用重塑自身认知，释放体内积压多年的情绪，关键时刻迅速调整自身和团队情绪到巅峰状态，引导和调整他人情绪，快速升起心中的太阳等，当不良情绪出现时，能从容应对、有效调整，逐渐成为情绪的主人，为你的生命能量加油。

一、情绪情绪，警醒情绪能量

- 1.全面认知情绪：情绪是什么？
- 2.情绪是好是坏？情绪从哪里来？

3.情绪与健康的心理学剖析；

心理实验：愤怒毒素与健康

4.能量检测，在工作和生活中你更多处于付出还是索取层面

二、让员工用心工作，用心生活，体验每个当下，每天能量充盈

1.让员工生出好感觉，升起正能量；

现场情绪释放体验：和心灵约会

2.释放积压在你体内多年的负面情绪能量，还“心”一身轻松；

A.大自然情绪宣泄法；

B.体验：高效实用的情绪调节法（团体）；

3.正能量情绪的补充与每日能量满满

体验：青春美丽，能量充盈

4.生活中/办公室调整情绪小妙方，快乐生活、轻松工作；

三、心智模式重塑，打造阳光心态，生出职场正能量

1.认知模式重塑，有效应对职场困扰，提升绩效和幸福指数；

2.针对人际（同事/客户/家人）冲突的认知重塑；

3.当你在能量逆流时，如何迅速转化到能量顺流，迅速生出正能量；

角色扮演：让爱流经，冲突与困扰的迅速转化

四、团队正能量输入，和巅峰状态达成

1.重要场合，如何迅速调整个人和团队能量到巅峰状态；

2.人生的蓝图和状态调整；

3.正能量输入，迅速现场达成，激发自己和他人；

4.激发出自己和他人潜能，重新焕发新的活力；

体验：人际中的支持能量

五、本人和他人情绪能量的有效沟通、健康流动，正向引导

1.处理本人情绪能量的常见误区和有效方式；

2.处理他人情绪中的几个常见误区和有效应对；

体验练习：职场关系和家庭关系中的高效处理情绪技巧

3.高效处理他人情绪，打造和谐家庭、客户、职场人际关系；

4.你本圆满富足，如何每天活在富足中；

5.创造你的幸福感受，创造你的幸福人生；

注：实际授课会根据企业需求、现场互动反应和现场实际情况作相适应的调整！