

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. 释放自身积压的压力、情绪，幸福开心生活，高效快乐工作；
4. 生出自身势能，燃烧自己，照亮他人！沉浸工作幸福感；
5. 增强人际互动，和谐团队人际关系，增加团队凝聚力。

【课程时长】

半天（3小时）

【课程对象】

全体领导和员工

【培训形式】

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

【培训特点】

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

注：实际授课会根据现场互动反应和现场实际情况作相适应的调整！