

压力和情绪的心理资本应对

盘活员工“心资本”，激发员工“心动力”

【课程大纲】

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；象现实中的汽车，定时修理、清洗、加油；象现实的花草，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。课程旨在打造和谐家庭关系、同事关系、客户关系，提升员工工作绩效和幸福指数。职场生命能量加油站，助力职场人士激发潜能、幸福开心生活、高效快乐工作！

【课程目标】

1. 透过压力和情绪管理，增加员工幸福感，幸福生活，快乐工作；
2. 顺势而为，善用压力和情绪的运作规律，提升工作绩效和自身能力；
3. 重塑职业观，转变不良的工作思想，打造员工阳光积极心态；
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. 和压力面对面，释放体内压力，链接高频能量，显化外在美好；
7. 生出自身势能，燃烧自己，照亮他人！持续的工作投入，沉浸工作幸福感！
8. 知己知彼，客户性格识别和沟通技巧，化解恼人的摩擦和误会；
9. 提高办公室沟通技能，信息传递到位，减少工作困扰，舒畅接受工作；
10. 目标设定、目标管理、所有设定的目标，必须成为自己的灯塔；
11. 应对职业倦怠、职场拖延、执行力不足等常见现象和有效转化；
12. 增加员工归属感、增强团队凝聚力，塑造互帮互助，共同向上的团队文化；

【课程时间】 2天（12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

【理论支持】

心灵绘画、意象对话、家庭系统排列、NLP教练技术、舞动治疗、灵性演讲、人体次元疗法、心理资本开发、管理心理学、行为主义、认知心理学、积极心理学、社会心理学、灵气疗法等技术

【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

【课程收益】

在课程结束时，学员将能够：

掌握：

1. 在结合职场和生活实际案例的基础上，通过学习绘画性格识别，行为模式性格识别、团队成员职业优势识别、和十几种管理压力和情绪的方法，将其运用到自身工作、生活中，有效善用职场压力的积极作用、启动心的潜能，打造职场高效国际合作，提升职场绩效和幸福指数；
2. 现场体验多种技术带来的深度探索，统合自身潜意识冲突，管理压力和情绪，提升自身高频能量，最终显化为外在喜悦与成功事件；

3.整合与激发自身和团队潜能，点燃自己，照亮他人，成功了团队和家庭！幸福开心生活、高效快乐工作！

行动计划：每个课程模块结束时，都将要求学员根据所学内容，针对自身和团队实际情况，制定行动计划。有效善用压力和情绪的积极作用、启动心的潜能，打造职场高效人际合作，提升职场绩效和幸福指数；

【课堂使用工具】

压力和情绪测试量表、盖洛普工作投入测试、学以致用行动表、职业优势测试量表、秋收仓库囤积表、各种潜意识沟通工具。

【课程大纲】

序列	模 块	表现形式与工具	时间分配
	破冰导入	配合 ppt,徒手互动体验	约 10 分钟
第一	全面认知压力，了解自己的压力状况	讲授、视频、测试、案例、图片	约 30 分钟
第二	善用压力、管理压力和激发潜能，生出人生和职场势能	讲授、绘画、冥想、上台分享、潜意识多种能量状态点评，转化方向点评	约 130 分钟
第三	放飞心情，启用情绪能量，幸福开心生活，高效快乐工作	讲授、心能量互动体验、情绪释放练习、角色扮演、练习、案例	约 170 分钟
	布置次日课堂作业	利用晚间时间	30-40 分钟
第四	链接过去、现在、未来力量，心灵旺盛，持续工作投入	讲授、视频、家排体验，角色扮演、意象冥想体验、测试、图片、练习、案例	约 110 分钟
第五	清除心灵蔽障，点燃职场热情，燃烧自己，增强执行力	讲授、练习、点评、活动、工具、案例	约 60 分钟
第六	和谐人际关系/客户关系和提升团队凝聚力，增强人际支持，改善压力	讲授、测试、绘画（替换意象与舞动）、家排体验、活动、案例	约 150 分钟

	课程回顾与问答环节	自由问答	约 20 分钟
			共 680 分钟

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；

寻找你的压力源

三分钟测试：压力能量中心类型小测试

- 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 善用压力、管理压力和激发潜能，生出人生和职场势能

本节目标：透过绘画投射测试、潜意识沟通、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、善用职场压力和激发潜力，点燃自己，照亮他人

- 1.绘画投射测试：压力、情绪、潜能、性格的绘画投射测试：
 - A.透视你潜在的压力、情绪、人际关系、性格等现状；
 - B.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；
 - C.启用潜意识性格力量达成高效团队人际合作、人际沟通；
 - D.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；
 - E.善用性格弱势，转化你的潜在压力、情绪和人生困扰；
 - F.识别自身能量卡点，持续燃烧自己，照亮他人！
 - G.员工运用自身性格识别，提升客户对服务的满意度；
 - H.更多潜意识信息的现场识别与转化提升；
 - 2.某世界五百强企业职场心理咨询中的常见问题饼图展示；
 - 3.如何识别职场员工心理健康并及时转化；
 - 4.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；
- 5.减压管理，结合治标和治本的方法，深度释放压力
 - A.体验：潜意识层面的压力释放--链接高频能量、显化外在美好；
 - B.体验：压力躯体层面的释放--舒缓压力，增强抗压能力

6.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

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；
 - 5.提高办公室沟通技能，信息传递到位，减少工作困扰，舒畅接受工作；
- ### 三、运用潜意识沟通，清点负能量，生出正能量，增加职场生命动能

- 1.做个白日梦，给你的心房通风透气，整理内在能量

I 体验：心房 SPA

- 2.遇见未知的自己，与内在自我和解，显化外在和谐丰盛
- 3.与内在自己合一，汲取天地能量，让生命充满喜悦和激情

I 体验：运用天地能量，滋养内在自我，强大自我

- 4.体验：躯体层面的压力释放
- 5.在各种关系中和各种场合下，潜在性格可能呈现的优劣势与转化

I 体验：结合绘画体验和潜意识沟通中的呈现，现场互动分享

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.情绪模式的认知：我们的情绪程式；
- 4.情绪与健康心理学剖析；

心理实验：愤怒毒素与健康

- 5.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；

I 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.应对工作中的懈怠，激活职场生命活力

案例：职业倦怠

体验：使用觉知力量，快速升起心中的太阳

- 4.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

5.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；

A.换框法、五步脱困法；

B.化解人际矛盾，潜意识沟通法；

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.管理情绪四大杀手：恐惧、焦虑、抑郁、妒忌；

活动：找到情绪管理的最终核心点，从根本上转化负面情绪；

5.激发出自己与他人潜能，重新焕发新的活力；

I体验：人际中洋溢着正能量

五、本人和他人情绪能量有效沟通、健康流动，让员工真正和公司心连心

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；

第四部分 链接过去，现在、未来力量，心灵旺盛，持续工作投入

本节目标：根据“员工80%的问题都是家庭问题”和“人的一生都是0到5岁的重复”，课程本节内容，旨在通过引导学员向“前”看，向“内”看，向过去自己成长的原生环境拿力量，补充缺失的爱和心理营养。本节结合大量职场真实案例进行分析讲解，和配以充足的体验练习，协助学员连接源头力量，能量满满投入当下工作和生活。

一、心灵能量模式透视，铸就职场心灵旺盛

1.心灵能量透视，过去、现在和未来模式；

2.挥别过去，不纠结不可控制的结果；

3.向未来要力量，活出当下幸福；

测试：心灵能量模式测试

4.你是幸福人生的主人，你是幸福人生的创造者；

二、向过去拿力量、向未来要梦想、增强员工自我价值，幸福活在当下

1.人类心理社会发展阶段认知与剖析应用；

2.照镜子：各阶段心灵能量的缺失和现实弥补；

3.行为主义经典实验在幸福人生中的启示与运用；

案例：职场想升职，压力特别大；

4.职场人际界限与人际合作的内在能量呈现与化解

案例：几个职场人际界限的困扰

5.合理配备你“自我”的力量在关注圈和影响圈；

案例：世界五百强企业，几百人的团队领导，职场中无颜面对他人；

6.从家庭到职场上、下级关系；新、老员工关系冲突转化

I案例：我是老员工，公司空降了个领导

I体验：职场和家庭中的人际序位法则，生出爱和力量

三、健全积极乐观心智模式，持续的工作投入，沉浸体验工作幸福感；

1.成功目标与幸福目标；

2.职场增加每天幸福感的方法；

3.向天生优势要力量，活出自我；

4.任务与自身能力对比衡量与匹配；

5.心灵能量旺盛的关键要素剖析和获取；

6.重塑工作意义，乐在工作，提升职场幸福感；

四、开启积极乐观心灵能量，持续的工作投入，实现自己的价值；

1.工作为什么会令人痛苦？

测试：盖洛普工作投入测试；

2.你在给谁打工？感恩心态：感恩平台，感恩同事，感恩家人；

3.提升自身能量，你愿意雇佣昨天的自己吗？

4.注意力等于事实，注意好的，得到好的；

5.工作带给你的是什么？钱的流动就是爱的流动；

活动：每日反省格记录；

第五部分 清除心灵蔽障，点燃职场热情，燃烧自己，照亮他人

本节目标：结合常见的职场不良个性和现代职场压力疑难杂症，综合运用已讲授内容，有针对性的对问题各个突破。充分运用多种潜意识提升自我潜能，并在现实中不断去练习和强化，以降低不良压力干扰。当内心力量提升后，面对同样的情境，压力感受会降低。从而化压力为动力，勇敢直面挑战与困境；创造理想工作绩效，尽享美丽人生。

一、识别职业不良个性，进行行为纠偏，增强执行力

1. A型人格与敌意心态与纠偏；

2. 完美主义个性与纠偏；

3. 拖延症个性识别与纠偏；

4. 抱怨成瘾倾向模式与纠偏；

5. 习得性无助和习得性悲观主义与纠偏；

6. 过度敏感人格与纠偏；

二、善用激励效果的目标，提升自我效能感，持续燃烧出职场激情

1.企业员工心理资本测试；

2.看清你的自我效能感缺失在何处；

5.你愿意雇佣昨天的自己吗？

3.具有激励作用的职场目标设定要素；

4.目标设定与自我效能感的关系；

案例1：企业中层的困惑，我要辞职吗？

5.所有设定的目标，必须成为自己的灯塔；

体验：初心的激情与持续力量的获得

6.你弱小困难就大，你强大困难就小，如何让自身强大的体验分享；

案例2：企业高层说，我在企业中的地位岌岌可危，无法专心工作；

三、善用日常生活和工作中的小技巧，持续激起对生命的热爱和职场的热情

1. 金钱的流动就是爱的流动，流经你的钱都不曾真正的离开；
2. 如何扭转金钱逆流或负债，用你现在所拥有的去获得更多金钱；
3. 如何花钱，让你处于金钱的顺流，让宇宙源源不断给你钱花；
4. 日常生活中，如何创造有利于金钱、健康，增进夫妻感情环境；
5. 如何善用交友和娱乐，打造自身吸铁石能量，吸引来想要的人、事物；
6. 家庭和职场关系中，如何放下期待，保证自身能量的自控性；
7. 家庭关系中，如何尊重彼此小宇宙的运作，开出幸福花朵；
8. 工作生活中，当你处于能量逆流时间，如何迅速转化。

第六部分 和谐人际关系/客户关系和团队凝聚力提升，增强人际支持，改善压力

本节目标：根据“职场压力很大部分来自人际沟通和人际合作的压力”，本节内容通过职业优势性格识别、团体绘画、向过去角色说再见等活动，深入了解自己和他人的人际沟通模式、充电模式、人际合作模式、感官收集信息模式，未来模式及潜在团体动力等，从而了解人性特点，知己知彼，善用一把钥匙开一把锁，化解人际摩擦，增强团队凝聚力，减轻人际冲突带来的压力感受。

一、自我形象重塑与和团队建立连接

1. 增加团队凝聚力，塑造互帮互助，共同向上的团队文化；
2. 与团队建立连接，增强员工团队归属感；

活动体验：我是谁？

3. 自我认知与打破旧的自我形象，重塑新的自我形象；

活动体验：你来我往

4. 团队合作和团队激情打造

案例分享：如何让我的下属有激情？

5. 增强团队成员互动、理解、沟通、合作；

二、运用职业优势识别，分析团队火力，改善压力

1. 全员职业优势识别和压力指数扫描；
2. 发现你团队里的隐形高手（销售/管理/后勤/创新）；
3. 释放心灵被压抑的角落，提升职业正能量；
4. 团队优势互补：如何让 10 个人发挥 12 个人的效率；
5. 人岗匹配中，员工的优势和劣势筛查；
6. 知己知彼，系统思考人际冲突，化解恼人的人际摩擦和误会；

三、打通职场、生活任督二脉，快乐生活，高效工作

1. 从婚姻情感家庭到事业动力；

I 体验：家庭关系对职场关系的影响；

2. 家庭、职场中，地球人和外星人的高效沟通；
3. 如何实现新员工、老员工的合作共赢；
4. 如何实现上下级和谐关系建立；
5. 团队人际关系中的危机处理；

I 体验：职场人际关系法则

四、共绘蓝图，团体互动体验活动

1. 引导团队成员自我认知/相互认知，增强团队凝聚力；
2. 识别团队中人际界限跨越，增强团队成员间良性人际互动；

- 3.识别团队成员间的独立工作与团队合作并调整改善；
- 4.识别团队目标设定/沟通/计划中的优势和劣势并改善；
- 5.增强团队向心力、战斗力、归属感；
- 6.增强团队的计划性、领导力、执行力、沟通力；
- 7.团队合作中的优点和存在的问题识别并改善；
- 8.团体潜意识动力筛查，透视团体互动合作中的背后深层需要