

《职业精英情绪管理及心理疏导技巧》

授课讲师：何慧

【培训目的及意义】

人的疾病 75%由情绪引起，在中国，职场每天会产生 5000 个职业病人；抑郁症患者每年增加 1.3%。尤其在疫情过后，如何从疫情的负面心理阴影中走出来？进而全身心的积极心态投入到工作当中？这都是我们要面对的课题。据世界卫生组织统计：全球完全没有心理疾病的人口比例只有 9.5%；

职场上的人 70%不快乐；

90%的人是“祥林嫂”；

90%的人讨厌办公室文化；

90%的人处于亚健康状态；

94%的人不喜欢自己的工作；

“有开心的员工，才有满意的顾客。”提升工作绩效，从管理情绪开始，本课程不仅仅提供情绪管理的技巧，更侧重于心灵的建设，切实帮助学员改善自我意识，人际关系，实现自我激励，从而达到心理素质提升的目的。

【课程效果】

- 1、认知情绪对人生的影响
- 2、探讨情绪的根源与意义，认识心智模式对情绪的影响；
- 3、知彼解己，提升觉察力，学会觉察自己和他人的情绪反应；
- 4、掌握有效的情绪管理方法，舒缓情绪；
- 5、认识压力真相并掌握有效心理自我调节技能

【课程对象】 职场人士

【培训方法】 结合成人的学习特点和喜欢的学习方式，讲师采用讲学互动，团队竞赛，小组分享等

【培训时限】 1天，6小时

【课程主体内容】

培训模式与目标以及工具说明

课程目标：
看看情绪是如何在

培训课程模块

第一章：
认识情绪及负

培训课程单元内容

一、情绪左右人生，你我只是提线木偶

面动力的真相

第二章节： 调情——调整 情绪，压力疏 导

- 1.情绪是什么？
- 2.我们拥有哪些基本情绪？
- 3.情绪有哪些特点？如何利用这些特点让我们有效认知自己的内在需求？
- 4.情绪是如何形成的？
- 5.情绪是如何左右我们人生的？
- 6.最正能量的三种情绪和最负能量的三种情绪

小组游戏：九宫格绘画。引导学员找到在工作中经常出现的负面情绪，是什么事件会导致这些情绪的出现，以前是用什么方式来应对这些情绪，现在有哪些新的应对方式

案例分析：某通信系统员工情绪智能管理案列

互动练习：负面情绪的创造性管理策略

一、情绪需要管，更需要理

1. 有效的合理情绪疗法——ABCDE 步骤模型。当冲突或不愉快的事情发生时，如何有效面对和处理。

二、工具：运用“ABCDE 模型”

- 1) 面对事件
- 2) 了解情绪
- 3) 厘清想法与认知
- 4) 确认内在需求
- 5) 解决事件的正面想法与建设性行动

三、迎接“批评之礼”终止自以为被操控的幻象、解除最担心的恐惧。

案例：不敢走进领导办公室的下属

案例：受不了半点批评的小张

工作中左右着我们的认知、行动、以及思维模式。

课程目标：
运用此模型解决所面临的情绪问题，快速进行自我疏导

第三章：心理自我调节的必备技能

场景实操&结训

1) 坦然面对冲突与批评，消除被激怒的情形

练习：坦然接受批评

2) 学习聆听与反馈

3 面对挑衅者的方法

四、关于情绪的不同场合处理小技巧

1) 面对当下不能抽离的情绪处理技巧

2) 面对可以离开的事后心理自我调节技巧

一、我是一切的根源——消除人际关系的负面评价

1) 我们都活在自己判断的“牢笼中”

2) 推卸责任的常见 3 种思维：都怪他、他是坏人、我无能为力

3) 如何在工作中拥有良好的人际协同关系之“讲故事”

二、NLP 之处理创伤性心理负担技巧

1) 身体的情绪反射区域

2) SS 技巧进行自我有效调节

1、针对课程中的细节进行提问答疑

2、给予指导建议哪些有关情绪管理的书籍自我阅读

3、所有章节总结回顾

课程目标：
从更深层面看见矛盾及压抑情绪的产生根源，并进行自我调节的技巧学习

课程目标：总结回顾；制定行动方案强化学习效果