

【国际认证版权课程】

正心：情绪与压力管理

——美国HeartMath全球领先情绪压力管理技术

学员对象

全员

适合人数

20-50

授课时长

1天（6学时）

课程特色

- **权威性**：全球领先的权威情绪压力管理技术，效果被全世界众多组织和个人证实；
- **趣味性**：运用高科技手段进行游戏互动，课程趣味无穷，深受欢迎，学员参与度高；
- **独特性**：全新培训思路，独特课程设置，结合先进的方法和工具，保障培训效果有效性。

课程收益

对个人而言：

1. 增加弹性：有做好准备迎接挑战的能力；
2. 缓解压力，进而改善相关的生理状态（比如血压，肌张力）；
3. 降低疲劳感和倦怠感；
4. 提升大脑清晰度、专注度、注意力跨度、精准度和学习能力；
5. 提高决策能力，减少决策疲劳；
6. 改善沟通技巧；
7. 加强工作与生活的平衡。

对组织而言：

1. 改善组织氛围：创造并维持一个健康、高效的企业文化；
2. Attitude Breathing技巧：替换消极情绪，建立一个积极向上的工作环境；
3. 团队免疫力：提高团队的适应能力，减少倦怠；
4. 决策能力：减少压力下的决策疲劳，提高效率；
5. 沟通能力：提高自我表达能力，形成开放的沟通环境；
6. The Heart Mapping技术：支持团队改革和创新；
7. HRV技术：在组织中增强并保持个人与团队的一致性。
8. 课程本身深受学员喜爱，会有益于提升员工对组织的认同感。

课程纲要

第一模块：课程导入

- 课程背景介绍
- 小组破冰
- 我们的处境：压力问题
- 压力状态分享

第二模块：情绪压力解读

- 压力的本质
- 情绪的生理机制
- 情绪的分类与解读(情绪坐标)
- 情绪的心理机制
- 负面情绪对生理、心理及认知的影响
- 情绪的测量与解读

第三模块：情绪压力管理方法

- 压力管理方法分享
- 情绪与心脏机制（心率变异性）
- 心脑沟通与情绪管理
- 焕发激情，保持积极情绪状态的方法：快速和谐技巧

第四模块：情绪管理能力训练

- 快速和谐技巧训练
- 和谐之心
- 课程总结
- 行动计划

课程概述

我们大多数人都知道，如今在企业工作，能力的发挥与否并不取决于技能，以及过去的成绩或者经验，而是个人对生活的平衡和协调能力，这种能力能给周围的客户、同事、合作伙伴和公司文化带来同样意义上的和谐效果。不管是工作还是生活，都有巨大的压力向我们袭来，这可能是我们实现持续的高绩效，保障我们个人健康和幸福感的最大障碍。

“The main limitation of most stress-reduction approaches now in use in the workplace is that they do not provide a means to reduce or avoid stress in the moment, as it occurs.”

“目前应用于职场的许多减压方法的主要局限在于，在压力到来时并不能即时缓解或避免压力。”

——Doc Childre

HeartMath LLC 成立于1991年，总部位于美国加利福尼亚，在提高个人幸福感和组织表现力方面具有世界领先水平，为全球范围的企业、政府、保健体育、教育及个人提供一系列完整、有效的项目、产品和服务。HeartMath LLC以大量的科学研究为基础，通过侧重于心脏功能及其与健康、情绪、智力的相互联系的研究，推出提高个人及组织绩效的解决方案。HeartMath体系包括基于15年来对人类心脑系统的科学研究而开发的科技、方法和理念，目前已成功运用于《财富》100强公司、健康组织、政府机构，其中包括壳牌石油、英国石油公司、联合利华、惠普公司、美国国家航空航天局和约克医疗中心。经证实其研究成果在增强头脑清晰、情感平衡、心血管健康和缓解压力断面具有良好效果，并且这些成果已发表在著名的期刊上，如《美国心脏学期刊》、《压力医学期刊》以及《哈佛商业评论》等。

结合美国HeartMath心能研究所先进的情绪与压力管理技术，《情绪与压力管理课程》能帮助企业用健康的情绪推动组织绩效的成长，并改善员工的生活质量。健康情绪是企业日益加剧的竞争中，需要不断珍视的重要资本。它是团队相互信任、高效协作、达成目标的基石。压力无处不在，对企业而言，我们的态度不是逃避，而是创造更有利的工作环境来缓解压力，了解压力的作用方式，改善压力的应对方式，以此来有效地应对压力。在充满竞争的市场经济环境下，使企业的员工及整个企业保持最佳状态，带着饱满的精力去迎接工作的挑战。

本课程是基于美国HeartMath心能研究所的相关研究成果，让员工或者管理者意识到压力管理和情绪管理的重要性，并主动关注自身的情绪健康以及压力的应对能力，掌握持续有效的自我减压技术，养成良好的压力转换习惯，阻断压力对身体的影响，进而积蓄积极的情绪能量，选择积极的沟通协调方式，为整个组织提升绩效。与仅以心理学为基本理论基础的减压管理课程不同的是，本课程更注重生理的调节与干预，以帮助人们达到身、心、灵的同调与和谐。

课程模型

HeartMath 为组织中不同层次的个人和团队提供实用的工具和技术，这些工具能带给人们增强心理弹性、灵活性和适应性的心技巧。HeartMath emWave技术屡获殊荣，它所提供的创新并可信的反馈，使个人与团队在绩效和健康上都取得了显著的突破。

Advanced heart and brain communication technology: achieve physiological adjustment quickly through regulation and feedback of HRV.

先进的心脑沟通技术，通过HRV的调节与反馈，快速实现生理水平的调整。

Trans
brain
chang
react
利用情
变人们

Physiological State
生理状态



Emotions
情绪感受

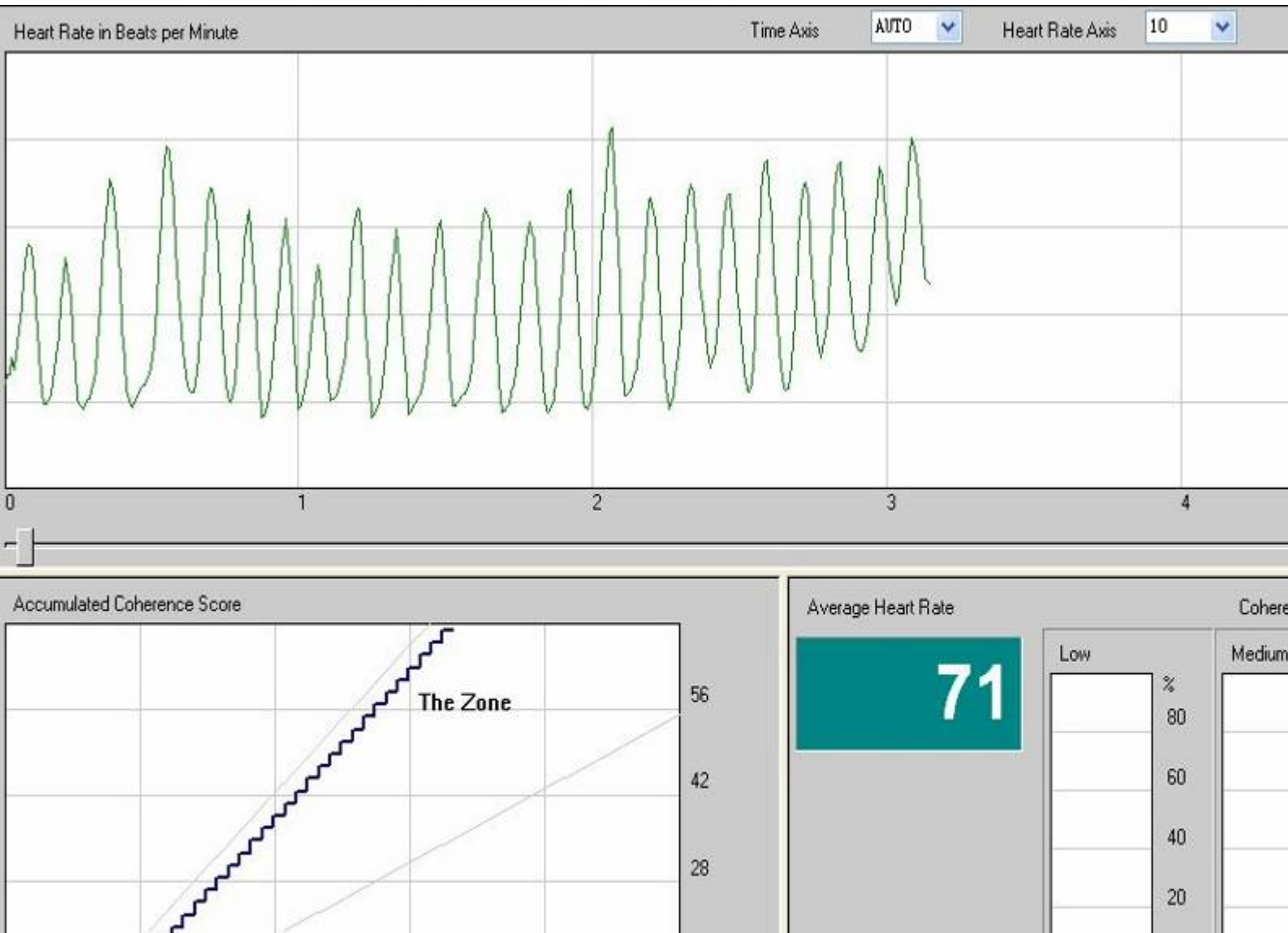


Me

Re-understanding emotions from the angle of immune systems and hormonal, and to achieve emotional changes.

从自主神经与荷尔蒙的角度重新认识情绪，并实现情绪的转变。

Re-estab
transform
promote
improve
passiona
重新建立
沟通，改



授课形式：

室内授课+可视化情绪反馈仪器+体验互动游戏+录像观摩+案例讨论。

- 压力是个系统问题,利用心理学的工具帮助自我提升心理弹性,对自己将来的行为以及与他人深入交流沟通有着极大的帮助。
- 课程中提供简单易操作的训练工具和方法,由讲师带领学员进行现场练习,并辅导学员掌握这些工具和方法的要领。
- Heart Math情绪调节方法是最前沿的情绪管理方法,通过引入高科技手段,让学员相信方法的有效性,并且愿意坚持练习。
- 课程中50%为老师讲授,其它时间,会穿插影片,讨论,体验活动的环节。

授课流程：

时间	内容设置	工具方法与理论	互动模块
----	------	---------	------

上午 9 : 00-12 : 00	第一模块：课程导入 <ul style="list-style-type: none"> ➤ HeartMath 背景介绍 ➤ 小组破冰 ➤ 我们的处境：压力问题 ➤ 压力状态分享 		破冰游戏 房树人投射测试 互动分享
	第二模块：情绪压力解读 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 压力的本质 ➤ 情绪的生理机制 ➤ 情绪的分类与解读(情绪坐标) ➤ 情绪的心理机制 ➤ 负面情绪对生理、心理及认知的影响 ➤ 情绪的测量与解读 	情绪坐标 HRV 心率变异性理论 心脏智能	小游戏：百发百中 竞赛游戏 测量：情绪测量与分析
下午 14 : 00-17 : 00	第三模块：情绪压力管理方法 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 情绪管理方法分享 ➤ 情绪与心脏机制 (心率变异性) ➤ 心脑沟通与情绪管理 ➤ 情绪管理方法：快速和谐技巧 	心脑沟通 快速和谐法	视频分享 情绪测量与分析
	第四模块：情绪管理能力训练 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 快速和谐技巧训练 ➤ 和谐之心 ➤ 课程总结 ➤ 行动计划 		快速和谐法练习 竞赛游戏