

# 阳光心态与情绪压力管理

主讲人：闫绍彬老师

## 一、课程背景

---

在应对挑战的过程中，我们的管理人员需要在压力下，有能力识别和管理自己的情绪，调整自己的身心状态。需要在跨部门合作时或冲突中有更顺畅的沟通，发挥个人影响力，促进目标的达成。

依据我们对职场人士的调研结果，员工的典型情绪和情绪来源主要有：

典型情绪：

焦虑、愤怒、急躁、委屈、无力；

情绪来源：

- 跨部门合作中的冲突处理，包括工作流程明晰、沟通与人际互动；
- 工作结果实现的挑战，主要因素包含：工作量，受到的支持和认可程度；
- 人际关系：与工作中的利益相关者（包括工作接口人、领导、客户等）之间关系的和谐与紧张程度。
- 自己对情绪的认知和处理，主要因素包括：对情绪的接纳程度和解读方式，表达和释放情绪的方式；

针对以上具体情况，我们设计了一天的“情绪管理”培训。

## 二、培训内容

---

### 课程获益：

此次培训将帮助职场人士

- 1) 读懂自己：用积极正向的角度解读“负面”情绪带来的信息，看到影响自己的想法和动机；
- 2) 由己及人：通过读懂自己，也尝试看到他人“负面”情绪背后的正向动机；  
2
- 3) 一致性表达：用尊重对方同时尊重自己的方式，做一致性表达，改善冲突中的人际互动；
- 4) 疏导情绪：不爆发、不压抑；适时疏导，身心舒畅。

### 培训内容：

	主题	内容及目的
开场	学习团体建立	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 相互认识</li><li>2. 介绍课程安排</li><li>3. 破冰：时空与世界地图</li></ol>
模块一	初识情绪	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 小组练习&amp;分享：情绪的象征性表达（道具：纸张、彩色笔）</li><li>2. 情绪对人的影响：</li><li>3. 情绪的作用：信使</li></ol>

模块二	情绪特点	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 强烈情绪的特点和影响</li> <li>2. 小组讨论情绪练习 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 为自己叫“暂停”</li> <li>- 先处理心情，再处理事情</li> </ul> </li> </ol>
模块三	情绪深探索	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工具介绍：萨提亚冰山</li> <li>2. 个人行为模式识别与练习</li> <li>3. 与情绪对话和分享</li> <li>4. 如何面对他人的“负面”情绪 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 看到情绪背后的正向动机</li> </ul> </li> </ol>
模块四	情绪疏导	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情绪层面的疏导 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 如何就情绪本身进行疏导</li> <li>- 正念减压体验练习</li> </ul> </li> </ol>
模块五	情绪疏放	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 与情绪建立关系-情绪对话 <ul style="list-style-type: none"> <li>-内在情绪扫描练习</li> </ul> </li> <li>2. 改变信念 创造情绪 <ul style="list-style-type: none"> <li>-ABC 合理情绪疗法</li> <li>-小组练习与分享</li> </ul> </li> </ol>
结束	个人模式识别	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 总结和分享一天的收获</li> <li>2. 决定与实践</li> </ol>

### 授课部分企业和组织：

中国人民大学、中石化、国家电网、中粮集团、IATA，中国石油、中国政法大学、魅族、JCK会计师事务所、联港置业房地产公司、甲乙丙丁电子商务公司、

携程旅游网、美篇等企业