

《学会压力管理，远离情绪内耗》

讲师：张砾匀

课程目标：今年跟往年有些不一样，受疫情影响，我们又增加了新压力——新冠病毒，久处的家人和在家上课的孩子，以及不能面对面沟通带来的工作沟通压力等。压力会给我们带来焦虑、愤怒、恐惧、抑郁很情绪，影响到大家正常的身心健康和工作效率。那如何解决这些问题，本课程从心理学的角度解析情绪和压力的心理来源及心智模式，提供给大家一些切实可行的技巧，帮助大家学会管理压力，远离情绪内耗。

课程收益：

1. 掌握改变心智模式的技巧
2. 掌握情绪和压力的管理技巧
3. 掌握提升心理资本的技巧

课程时间：2小时

授课方式：线上视频授课+案例分析+技巧练习+视频演示+常见问题答疑

课程大纲：

第一节：心理健康状态测试

1. 心理健康状态测试
2. 常见的职场压力事件
3. 疫情/压力带来的四种心理反应
4. 不良心理状态的五种影响
5. 影响心理应激反应的两大因素

第二节：心智模式解析

1. 心理测试：人与人为什么不同？
2. 影响人心理的五个要素
 - (1) 先天基因
 - (2) 原生家庭的影响
 - (3) 本人的亲身经历

(4) 观察他人的经验

(5) 自己感悟的东西

3. 心智模式三要素

(1) 对世界的认知和解读

(2) 价值选择

(3) 行动策略

第三节：压力管理策略

1. 视频赏析：《如何跟压力做朋友？》

2. 压力管理四步策略

(1) 评价

(2) 策略

(3) 行动

(4) 强化

3. NLP 减压技巧

4. 五步脱困法

第四节：情绪管理策略

1. 情绪的钟摆理论及管理方向

2. 认知策略——ABC 情绪管理技巧

3. 行动策略——视频演示

4. 自我情绪管理三技巧（打破心理黑洞技巧、深呼吸法、生理平衡法）

5. 情绪记录日记

6. 建立家庭支持技巧

第五节：心理资本提升策略

1. 疫情加速淘汰的七种人

2. 五力帮你建立安全人生

3. 心理资本提升五策略

(1) 建立结果框架

(2) 自我赋能技巧

(3) 保持跟外界互动

(4) 适当的运动

(5) 均衡饮食

第六节：现场答疑