

与压力共舞，去情绪内耗

讲师：张砾匀

■ 课程背景

在平日的工作中，您有无如下现象：

1. 感觉身心疲惫，提不起精神来？
2. 事情一不顺就有无名火起？
3. 感觉总有干不完的活？
4. 希望拥有更多的个人时间来休闲娱乐？
5. 希望自己的人生有清晰的意义和目标？
6. 最近家庭关系不尽如人意？
7. 晚上我入睡困难，精力下降？

如果您有这些现象，可能说明您的身心已经在工作压力及负面情绪的影响下处于亚健康状态。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，帮助大家科学管理情绪和压力，提升心理资本，提升工作效率，加强精力管理，维护身心健康，营造和谐的工作和生活氛围。

■ 课程收益

- 1、了解情绪压力的心智模式
- 2、掌握提升心理资本的技巧、
- 3、掌握情绪和压力的管理技巧
- 4、掌握提升精力的实用技巧

■ 授课方式

注重问题，以结果为导向，通过任务和行动让学员体验和反思，改变被动式的授课模式，以学员的自主学习为主导，贯彻“参与式、团队式、行动式、研究式”的四式教学理念。

问题
导向

体验
反思

注重 结果

- **器材要求** 投影仪和白板
- **授课时长** 6小时
- **课程大纲**
- **第一部分：职场心理健康解析**
 - 案例：让领导摔了两部手机的下属
 - 案例：因同事忽略了自己而辞职的小张
 - 职场心理健康分析
 - 不良心理状态的影响因素
 - 职场中常见的身心健康问题
 - 心理健康测试
- **第二部分：情绪密码解读**
 - 情绪左右人生
 - ◇ 情绪是什么？
 - ◇ 我们拥有哪些基本情绪？
 - ◇ 情绪有哪些特点？
 - ◇ 情绪是如何左右我们人生的？（知、情、意、行）
 - ◇ 情绪是如何形成的？---信念系统
 - ◇ 视频赏析：原生家庭对我们的深层影响
 - ◇ 冰山缺失的，要穷尽一生去补
 - 讨好型的形成及情绪
 - 指责型的形成及情绪
 - 超理智型的形成及情绪
 - 打岔型的形成及情绪
 - ◇ 情绪和动机总没有错，只是行为没有效果
 - ◇ 负面情绪的正面动机

- ◇ 技巧练习：认识情绪---跟潜意识沟通技巧

■ 第三部分：负面情绪管理技巧

- 情绪的钟摆理论
- 情绪管理的两个方向

感受正面情绪

接纳负面情绪背后的动机

- 管理情绪的技巧
 - ◇ 生理平衡法
 - ◇ 中线疗法
 - ◇ 接受批评法
 - ◇ 记录情绪日记
- 情商管理技巧
 - ◇ 画情绪地图
 - ◇ 情绪觉察五步
 - ◇ EQ化解他人情绪技巧

1) 接纳：任何的情绪感受

2) 分享：相关事件及感受

3) 设范：引起理性思考

4) 策划：吸取经验，更好发展

■ 第四部分：职场压力分类解读

- 职场中常见的压力类型
 - ◇ 职场定位压力
 - ◇ 职场业绩压力
 - ◇ 职场人际压力
 - ◇ 事业家庭冲突压力
 - ◇ 社会压力
 - ◇ 健康压力

- 压力与心理黑洞的交互关系
 - ◇ 心理黑洞方程式：递增的受创性+递减的能力=更大的压力
 - ◇ 心理黑洞管理四步骤：停止、深呼吸、反思、选择

■ 第五部分：职场压力管理技巧

- 心理测试。引导学员观察自己在工作中遇到冲突和压力时，有什么情绪的出现，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
- 压力管理四步策略
 - ◇ 评价
 - ◇ 策略
 - ◇ 行动
 - ◇ 强化
- NLP 减压技巧
- 五步脱困法

■ 第六部分：精力管理策略

- 五力建立安全人生
- 精力管理五策略
- 做长期职业规划
- 建立“目标导向”的思维模式
- 自我赋能技巧：自我赋能法