

# “大事件”下的情绪与压力管理

Cathy Han

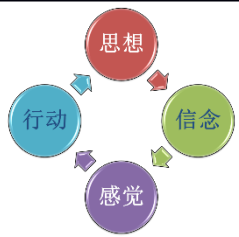
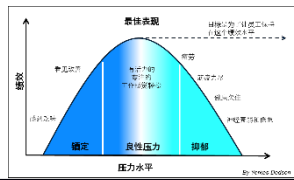
<b>【课程对象】</b> ：企业中高层管理者/教育者/父母	<b>【课程时间】</b> 1天(6H)
<b>【课程简介】</b> ： 生活对我们的挑战从来都没有停止过，从呱呱坠地、蹒跚学步、三尺童蒙念书识字考试竞争交友决裂，升学毕业就业，结婚生子，生离死别，社会动荡等各种大事，每一次大事发生，我们的心理都会承受巨大压力，经历众多情绪唤起，一旦刺激过多，反应过度，时间过长，我们的心理就会容易不健康，导致人生历程坎坷。然而，如果我们的价值观成熟，目标清晰，沟通顺畅，不断学习，可以科学的做到自我调节，与他人互相信任和鼓励，乐于合作和分享，将会很大程度上改写健康与命运。在职场，团队的领导者的领导力，将为团队士气贡献 70%的能量。领导需要做的就是读懂团队运行的法则，读懂员工的情绪-深层动机，再让团队去读懂客户的情绪-深层动机。而所有这一切的行动行为和法则之下，内核是高情商带来的领导力：激励、变革、团队合作和执行力。在教育界和咨询界：探索情绪背后的意义和个人情绪动机可以帮助教育者和咨询师更加了解学生以及来访者所面临的根本问题；在家庭中，一个拥有正确的价值观，稳定的情绪和可以激励家庭成员应对各种挑战的家长，会给整个家庭带来强烈的信任感和幸福感。 大事件下的情绪与压力管理立足在大事件和连续性应急事件基础上，可以为我们提供足够的知识判别什么是大事件，应激源，以及应对连续大事件对人的影响，更健康高效的解决问题，成为职场“心”领导，家庭“心”父母，教育“心”老师。	
<b>【课程目标】</b> ： <ul style="list-style-type: none"><li>• 理解情绪与压力管理的重要性</li><li>• 了解压力类型</li><li>• 了解应激机制</li><li>• 识别大事件</li><li>• 运用积极思维模型形成价值观、积极思维模式</li></ul>	

## 【课程形式】：

测评、讨论、游戏、讲述、引导、教练、温敏贴测试、卡片排阵、案例分析、演示

时间	主题	主要课程内容
----	----	--------

<p>上午</p>	<p><b>探索：情绪管理的重要性</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 心理健康的定义及重要性</li> <li>★ 自我认知与情绪稳定的关系</li> <li>★ 从我应该做什么到我应该成为谁</li> <li>★ 内心强大的力量源于我们思考、感受与行动的方式：             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 工具 1：TFA 模型</li> <li>• 工具 2：活能量与死能量</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>发现：应激机制</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 游戏认知压力类型</li> <li>★ 总结应激事件</li> <li>★ 压力的影响</li> <li>★ 案例分析             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 疫情大事记</li> <li>• 疫情引发的思考</li> <li>• 情绪模式识别</li> <li>• 工具 3：BMH 扫描</li> </ul> </li> <li>★ 大脑结构—情绪产生             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 三重脑</li> <li>• 工具 4：6 秒钟熔断机制</li> </ul> </li> <li>★ 压力管理             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 压力绩效曲线</li> </ul> </li> </ul>
<p>下午</p>	<p><b>深入：积极思维模型</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 工具 5：TBFA 积极思维模式</li> <li>★ 选择信息进行思考             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 信息绑架</li> <li>• 道德绑架</li> <li>• 积极思维循环与消极思维循环</li> </ul> </li> <li>★ 链接内在价值观与需求             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 工具 6：同理心</li> <li>• 识别并恰如其分的回应他人的情绪</li> <li>• 工具 7：追求超我目标</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>拓展：调压宝典</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 集体探索调压宝典</li> </ul>



---

		<ul style="list-style-type: none"><li>★ 总结调压三大法宝</li><li>★ “心”能量 4 大源泉</li></ul>
--	--	--