

《情压管理：调节情绪+释放压力=高效并快乐生活》

联合国国际劳动组织调查：心理压力将成为 21 世纪最严重的影响人们身体健康的问题，虽然有些压力不是致病的直接原因，但 70% 的疾病跟心理压力有关。大道理人人都懂，小情绪却难自控。别让压力毁了你，别让情绪左右你！现在的生活和工作节奏越来越快，职业压力正在代替疾病，成为谋害人们身心健康的隐形杀手。作为职场中人，你了解自身承受的压力吗？你能管理好自己的压力和情绪吗？那么该如何面对压力，管理情绪呢？企业也越来越重视员工情绪与压力的帮助计划：即如何帮助员工减压，使员工心理健康，塑造阳光心态，从而提升人力资本的价值。

本培训从以下四个方面进行了精心的设计：认知与解读情绪密码，使学员能在日常工作生活中解读自己和他人情绪背后的秘密；科学认识压力与情绪的关系，明确压力源，并且能自测压力状态记忆相应的调适方法；最重要的是教给员工压力管理实操的行之有效的具体方法；在做好心理调试的基础上如何塑造阳光心态。

本培训采用组合式教学策略：培训结合情境模拟、案例讨论、视频教学、讲授、心得分享等多元互动授课模式，课程生动灵活，紧凑丰富，使学员既能 100% 的参与又能深入体悟所学内容。有效帮助学员减压放松；激发员工快乐生活、快乐工作。

【课程收益】

1. 增强对情绪压力的认识和了解，体察自我的压力和情绪状态。
2. 探索压力和情绪产生的根源，学会应对工作、生活中的压力。
3. 掌握行之有效的缓解负面情绪与压力的方法，保持身心健康。
4. 激发员工的热情，重新焕发对待工作和生活的信心和激情。
5. 在互动中实现身心调节与放松，快乐生活，开心工作。

◇ 课程时间：1 天/6 小时

◇ 课程人数：30 人为佳

◇ 课程内容：

第一讲：情绪密码——情绪的认知与解读

一、认识我们的情绪

- 1、人都有那些情绪，哪六种是我们常见的情绪
- 2、情绪是会传染的
- 3、什么是真正的健康
- 4、心理健康是根本
- 5、我们对情绪的认识有哪些误区？

二、解读情绪

小测试：你有以下表现吗？

- 1、不良情绪产生的原因是什么？
- 2、解读情绪背后的内容
 - ◇ 人为什么会选择内疚和悔恨？
 - ◇ 人为什么选择忧虑？
 - ◇ 人为什么会选择愤怒？

- ◇ 焦虑是怎么产生的？
- 3、认知论的含义是什么？
- 4、情绪产生的压力跟思维方式有莫大的关系
 - ◇ 社会标签论
 - ◇ 对错程度论
 - ◇ 视角大小论
 - ◇ 攀比论
- 5、态度协调论
- 6、潜意识论

思考：员工不良情绪的产生

想一想，写一写，你工作中那些情况会造成你的负面情绪？

第二讲 背负重任——压力探索与压力释放

一、压力带给我们什么？

- 1、什么是压力？压力有哪三种状态？
- 2、压力绝对是坏事吗？
 - ◇ 压力与身心健康的关系怎样？
 - ◇ 长期忍受精神压力，生病的概率会增加 3-5 倍

写下你身上、周围能感觉到的5-10种压力：

- 3、当管理者感到压力时会怎样？

二、压力是从哪里来的？

最近三个月的压力测试：

- 1、压力的心理学模式图解
- 2、对压力的行为反应包括哪些？
- 3、认识压力源 1：人格因素
 - ◇ 认知你的性格
 - ◇ A型人格与B型人格

性格小测试：A型性格

- ◇ 压力来自于人的因素包括哪些方面？
- 4、压力源 2：个人生活因素
 - ◇ 那六个方面会产生压力？
 - 5、压力源 3：工作因素
 - ◇ 时间性压力源
 - ◇ 遭遇性压力源
 - ◇ 情境性压力源
 - ◇ 压力和工作表现的曲线
- 压力小测试：压力测试表
- ◇ 时间性压力源

第三讲 化险为夷——压力管理

一、消除或减弱压力源

- 1、时间性压力源

- ◇ 有效的时间管理
- ◇ 管理者的时间管理

2、遭遇性压力源

- ◇ 合作、团队建设
- ◇ 情绪智商
- ◇ 攀比管理

案例分析

3、情景性压力源

- ◇ 工作再设计
- ◇ 变革管理

✓ 沟通技巧

✓ 换位思考

✓ 感情账户

✓ 冲突管理

4、预期性压力源

- ◇ 设置目标
- ◇ 小处着眼、步步为赢

二、塑造阳光心态

1、认知论的应用

- ◇ 霍桑效应

课堂练习

2、增强个人自身体弹性

- ◇ 对错观念强的本质
- ◇ 消除负面思维

6、放大视角

- ◇ 为何要放大视角
- ◇ 放大视角的具体办法

7、管理面子观

- ◇ 面子观太强的危害
- ◇ 远离穷思维
- ◇ 五步脱困法

8、运动减压法

- ◇ 生理健康与心理健康
- ◇ 运动与心理健康

9、建立积极健康的社会交往

- ◇ 建立亲密朋友支持
- ◇ 改善社会关系质量

案例分析、小组演练

10、冥想

做冥想练习

三、建立和谐均衡的人生模式

谢谢您的浏览与保存，顺祝一切顺利!