

心理调适与职场情绪压力管理

培训老师：卫小奎

课程背景

在当下这个快节奏的时代，压力过大已经成为职场人士的常态，过大压力对我们每个人的伤害，很多人并没有足够重视。过大的压力，一方面会让我们产生各种各样的负面情绪，影响我们的人际关系；另一方面严重影响我们自身的身心健康，让我们的工作效率下降。在以下这些场景中，是否有你熟悉的影子呢？

1. 睡眠质量差，经常失眠或多梦
2. 身体各处经常会有一些莫名的疼痛感
3. 食欲不振，又或者暴饮暴食，饮食极不规律
4. 脾气比较暴躁，经常会莫名地向身边亲近的他人发脾气
5. 有明显的职业倦怠感，对未来失去信心，对生活幸福体验感下降。

5. 人际关系比较紧张，工作经常丢三落四，工作注意力不集中，工作效率低下

如果从以上情境中能够找到你熟悉的影子，那说明你已经在深受过大压力的困扰。每个人的抗压能力虽然不同，但科学正确的减压方法能够提升自身的抗压能力，让自己在面对工作和生活的挑战时，更显从容。

本次课程能够帮助学员正确认知到压力对我们每个人的影响，帮助大家消减因为压力而产生的焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪影响。通过调整大家面对压力的心态，来积累更多缓解压力的资源，以及教授给大家一些具体的缓解压力的方法。通过系统的学习，达到提升大家应对各种压力的能力，提升自身的工作绩效，并最终赢得健康幸福的人生！

课程时间：1天，6小时

课程对象：职场较高压力人群

课程特色

结合工作生活背景实用实效实战
讲授与体验相结合的互动式教学
引导学员进行深层次的内在感悟

课程收益

识别职场压力类别及压力管理的 ASP 模型

学会接纳和欣赏工作生活中的身边人，减低内耗

提高自身的压力觉知能力，融洽与团队中他人的关系

掌握具体的工作减压方法

常怀感恩利他的觉知，提高自身的幸福体验感

培训要求

- 1、 授课现场建议以小组“鱼骨式”的排列；
- 2、 最好能配备一名协助教学的工作人员

课程大纲

第一讲：如何正确认识压力？

1. 职场压力的四种类型
 - 繁琐型
 - 持久型
 - 突发型
 - 严重型
2. 压力与工作绩效之间的关系（压力的 ASP 模型）
3. 面对压力的正确应对姿态是什么（微笑法则）

第二讲：压力给我们带来的影响是什么？

1. 压力给我们带来“坏”的情绪
 - 视频：了解生活中的“坏”情绪
 - 案例讨论：当“坏”的情绪来临时，你该如何应对？
 - 由不同情绪的应对方式，来了解自我（萨提亚冰山模型）
 - 视频：情绪又是如何传导的
2. 压力影响我们的自身健康及绩效表现
 - 压力对我们自身健康的影响
 - 压力影响我们“情绪劳动”的产出

第三讲：如何正确面对我们的压力

1. 保持积极阳光的心态
 - 体验：**努力的欲望与积极团队心态的打造**
 - 在压力面前如何化压力为动力，快速高效地完成工作
2. 团队协作中的自我人际合作风格觉察
 - 绘画体验：在互动中自我角色的觉知
 - 自我在人际互动中呈现的角色类型
 - 分享与互动：找出团队的默契
3. 学会欣赏和赞美他人
 - 视频：如何用正向欣赏的眼光看待周围的一切

- 赞美他人的有效方法：**二级反馈**
- 互动：**正确地欣赏和赞美周边的同事**

第四讲：情绪减压的具体方法

1. 情绪减压方法一：改变自己的不合理认知（ABCDE 法则）

- 不合理信念的类型
- 不合理信念产生的过程
- 案例讨论：在工作压力背景下，当事人产生不合理信念的具体分析

2. 情绪减压方法二：让自己的生命“动”起来

- 通过运动释放自己的负面情绪和压力
- 培养业余爱好，让自己的生命更丰盈

3. 情绪减压方法三：让自己的生命“静”下来

- 保持良好的睡眠，及时补充精神能量
- 正念身体扫描，保持自我觉察

4. 情绪减压方法四：建立并完善自己的社会支持系统

- 支持系统的作用
- 体验：绘制自己的支持系统架构，并赋予相应的分值
- **感悟分享：培养自己的感恩利他之心**