

情绪与压力管理---幸福生活 高效工作

课程大纲

分享老师：赵了了



【前言】

这个世界上有没有压力的人吗？答案显而易见，肯定没有。值得思考的事情是，既然人人都有压力，也需要疏导压力，为什么却甚少有人关注或进行专业的压力管理的系统学习呢？很多企业为了提升员工绩效和组织效能，不断对员工进行能力方面的提升，可是数据显示：在个人岗位上绩效呈现下滑及不合格现象的原因分析，能力只有不到 25% 的占比，而个人状态和意愿高达 75%，这也是很多企业开展了大量的能力和技能培训后，依然无法有效提升绩效的原因。

同时，除了员工绩效以外，还有各种现象在如今的企业中越来越频繁发生，而组织高层对这些现象的本质的判断不够完善，**因为所有的管理和成长，都必须以人为本，而人，以心为本。**

作为一名情绪管理多年的研究者、践行者以及临床治疗师，我见过很多企业因为压力和情绪导致的问题，比如：员工抱怨次数和流失率增高，员工出现了情绪低落动力不足，有员工因为工作压力导致了一些人际冲突和矛盾，甚至是已经因为压力出现了一些安全事故。

是的，这些问题在我的课程里可以得到有效解决，但除此以外，更多

要解决的是意识形态和具体的操作工具问题。因为，无论任何人，在

任何情境下，情绪管理是一种最基本的职场和生活技能，我们大多数

人对情绪的理解和管理，还远远不足。

今天，让我们一起走进真实的情绪世界。

【老师的核心竞争力】

- 1、 **不纸上谈兵，本课程老师不仅仅是心理学理论研究，更具有多年心理咨询师的临床经验，在实际生活中帮助他人解决情绪和压力造成的各类问题；**

-
- 2、 经验丰富，本课程老师长期和地铁、热力、核电、富士康、电网以及各类院校合作，帮助其员工直接解压，经验丰富；
 - 3、 影响力高，本课程老师在各类电视媒体节目参与心理类分享和授课，具有一定公众影响力，提升学员认可度；
 - 4、 风格特殊，本课程老师在授课过程中最大的优势就是风格不同于其他老师，使用幽默+亲切+共情+真实，现场学员学习氛围极为轻松愉悦，投入度高；
 - 5、 生物仪器，生物反馈仪结合仪器讲情绪的老师，不仅仅是嘴上讲的好，更能现场让学员看到自己情绪和压力的现状，以及通过现场学习后的改变。

【培训对象】

职场全层级人员，因为，人人都需要心理健康和情绪管理

【培训目标】

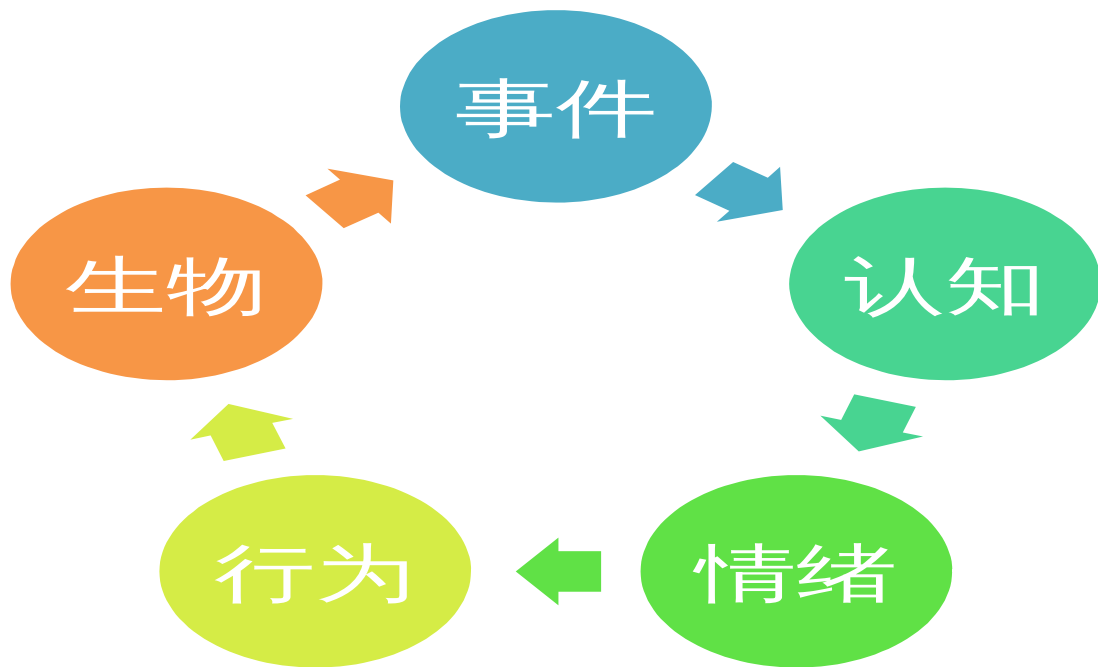
1. 大幅度提升职场工作人员的心理维护意识；
2. 提高识别、觉察自己的情绪、驾驭自己情绪的能力；
3. 学习各种缓解压力的有效方法；
4. 提高职场工作人员在压力状态下的情绪觉察、调控与管理技能。

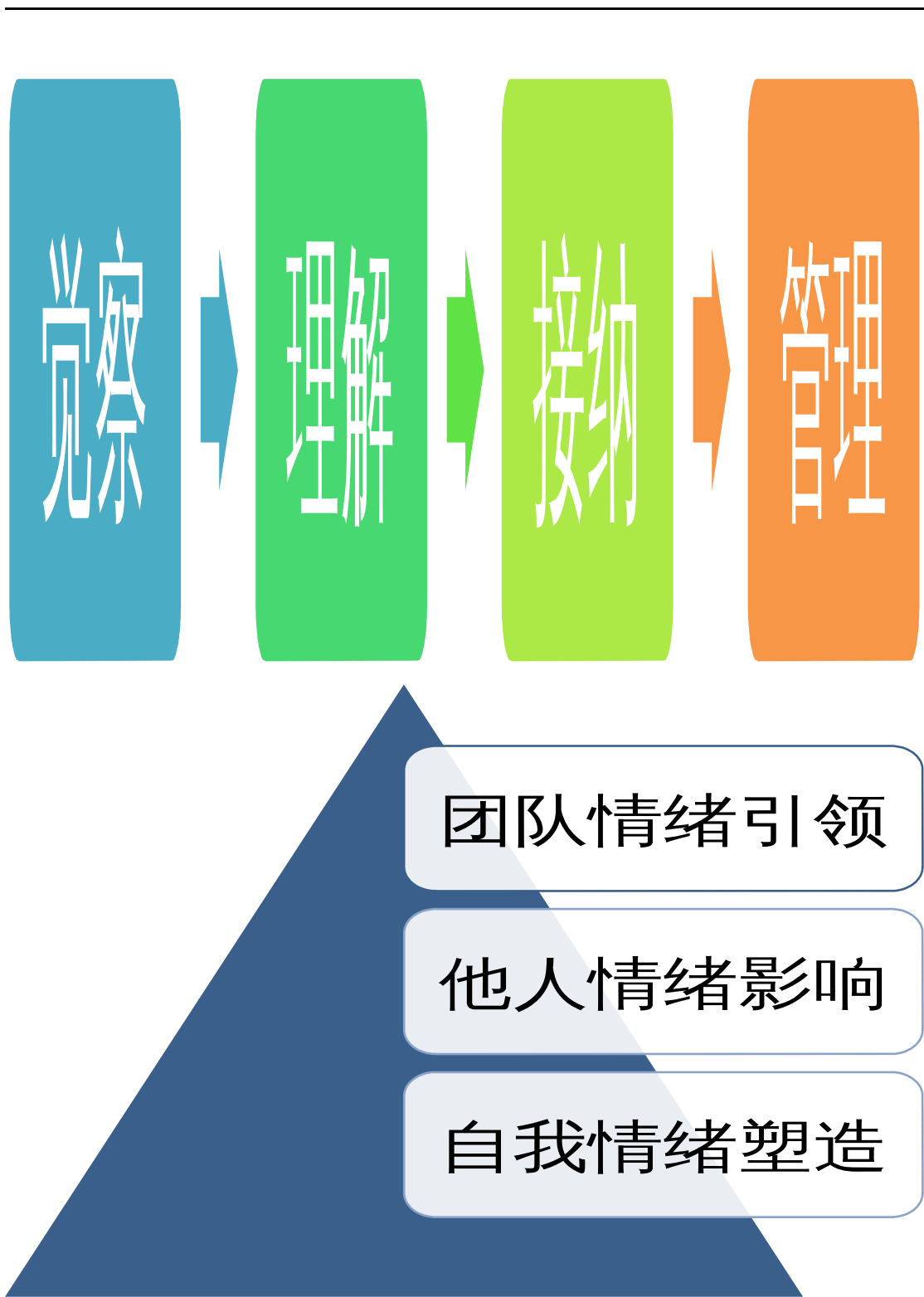
【培训形式】

- 1、 现场情景案例谈论和演习

-
- 2、生物反馈仪器的教练和使用
 - 3、心理咨询技能的自我觉察和练习
 - 4、小组游戏和心理机能pk
 - 5、自我检测和筛查

【课程模型】





【课程主要流程和内容】

第一讲：重新认识情绪和压力 塑造积极心态

视频+幽默互动：开场讲师自我介绍，赵了了的三个情绪标签

体验活动：抗压应激测试，全员破冰，欢声笑语开场

思考环节：快乐是一种能力，需要专业的学习，才能提升心态

吐槽环节：小组大PK，吐槽生活和工作中的压力事件

重新解构：情绪的五轮模型，管理自己情绪的方式很多，灵活运用

压力分析：著名的压力和绩效模型，三种不同压力的面对

第二讲：自我情绪压力的觉察和检测 提升自我管控力

心理健康：情绪压力对于我们身体和心理影响，调整情绪，迫在眉睫

睡眠检测：睡眠质量直接影响情绪，有效提升睡眠质量

躯体检测：身体某些部位不适反应情绪，影响工作生活，调整方法

情绪检测：关注自我情绪，给情绪分类和打分，建立情绪工具卡

行为检测：有些行为是不健康的，使用行为记录表，建立全新习惯

体验活动：情绪的觉察，现场催眠和放松，让你体会久违的放松

自我觉察工具：情绪工具表+行为工具表+身体催眠+情绪词库

自我接纳工具：动机探询+箭头向下+经历和现在+恐惧保险

第三讲：版权课程生物反馈仪 使用生物系统来解压

小组分享：日常那些情绪对我们的影响

日常解压：运动、哭泣、倾诉、肌肉放松、情绪记录、音乐

情绪秘密：神经系统和内分泌系统对情绪的影响，了解身体和情绪

仪器检测：让您看得见自己的情绪、压力、精力、脾气、内分泌

现场练习：呼吸技巧，腹式深呼吸让你更放松

现场练习：冥想技巧，让你的注意力专注在一个点

现场练习：正念技巧，催眠和想象的放松

第四讲：通过互动游戏方式让员工减压放松

视频测验：大家来找茬，看看情绪怎么被影响

情商测试：看不见的大猩猩心理学测试，我们经常被认知欺骗

体验感受：音乐、催眠、倾诉、运动等等是如何让人消除压力的

游戏互动：猫和老鼠，自动化思维让我们变得更加消极

换位思考：ABC 合理情绪疗法，换个角度看问题

固定思维：通过小组练习思考模式，改变情绪压力