

与压力快乐同行后疫情时代的心理重建与情压管理

工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？后疫情时代面临更多挑战？

通过讲述、实操、冥想、催眠、体验、心理剧等方式，融合完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、精神分析、人本心理学的相关技术，《与压力快乐同行——后疫情时代的心理重建与情压管理》心理训练营将帮助您：

科学认识压力，并掌握应对压力的策略；

掌握方法，当下调整情绪，拥有一颗随喜心；

掌握方法，自我滋养，随时可放松身心，舒缓压力；

探究情绪本源，掌握调整情绪的终极方法，打造阳光心态，建立新的思维路径；

掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对；

运用价值技术，提升职业幸福感；

提升人际技巧，减轻关系压力。

总之，两天，您将收获快乐的能力，与压力快乐同行！

授课方式：采用讲师讲述、练习实操、冥想、催眠、体验、心理剧、心理绘画、互动答疑等方式

课程时长：两天

培训特点：

- 1、**产出：**三个结合工作的案例分组讨论、分享与点评，并且案例由学员分组讨论并提供，如果有五个组的话，即有 $3 \times 5 = 15$ 个课程产出；
- 2、**测量：**二个心理测量，增强自我认知与提升方向；
- 3、**落地：**每个单元都配合有落地的操作性强的工具与模型
- 4、**灵活：**培训前发放调查问卷或电话沟通，结合需求与企业实际做内容微调或时长调整；
- 5、**落实：**培训后行动学习作业，落实学习成果；

前言：疫情后心理与情绪问题的觉察与发现

- 1、创伤后应激障碍与替代性创伤后应激障碍
- 2、过度焦虑的情绪表现和躯体表现
- 3、抑郁情绪的早期表现

目的：了解疫情后容易出现的心理与情绪问题，以及早期表现。

第一单元：认知情绪、调节情绪

一、认知情绪、接纳情绪

- 1、愤怒、恐惧与悲伤的积极意义与价值
- 2、认知情绪的两大问题：什么情绪？想告诉我什么？
- 3、幸福感=结果-期待
- 4、负面情绪与躯体化疾病

二、调节情绪、拥有随喜心

- 1、情绪表达的四个核心途径
- 2、有效宣泄情绪
- 3、角色扮演：用语言表达情绪的安全方向

目的：正确认知情绪，掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容应对，当下有效调整，拥有一颗随心心，让自己成为情绪的主人。

第二单元：解读压力、科学应对

- 1、压力状态自我测量
- 2、压力水平与绩效曲线
- 3、兴奋点、绩效高点、压力临界点的觉察与意义
- 4、减压不是降低压力源，而是降低压力感受
- 5、压力管理的目标状态不是轻松，而是充实
- 6、应对职场压力的 5R 策略
- 7、从 ON 到 OFF 的有效干预
- 8、职场压力脱敏技术:冥想,出入念息,吸哈功

目的：科学认识与了解压力，清晰自我的压力状态，掌握快速缓解压力的脱敏技术。

第三单元：提升信念、主动选择与管理情绪

一、后疫情时代的创新与变革

- 1、变革分类：主动变革与被动变革
- 2、变革三角色：启动者、执行者、被影响者
- 3、面对变革三应对：破坏、消极应对、积极配合
- 4、我们为什么害怕创新与变革

二、探究情绪来源：信念系统

- 1、反思：外界人事物带给我的情绪？
- 2、认识信念与情绪的关系
- 3、人生成长三阶段：讨好者、指责者、责任者
- 4、责任者：关注情绪背后自己的想法
- 5、导致负面情绪的三大类局限性信念：应该化、灾难化、负面化
- 6、分组工作案例练习之一

近期什么触发事件常引发我们的负面情绪与压力感受？

寻找限制性信念：是哪些信念引发了自己或团队的压力感受和负面情绪？

二、提升信念 ELIIS 六步法模型

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、面对负面事件情绪的发展历程：否认、愤怒、自责、痛苦、接纳、升华
- 3、面对负面事件三种应对：脆弱、坚强与反脆弱
- 4、意义换框法在企业创新与变革时的运用
- 5、提升信念、管理情绪之 ELIIS 六步法模型
- 6、分组工作案例练习之二：运用六步法模型，面对引发负面情绪的触发事件，如何有效提升信念？探讨并制定行动计划

目的：外界的人事物从来都不主宰自己的情绪，信念系统才是情绪的主人；了解哪些信念

阻碍了自己的快乐感受；运用六步法模型，掌握改变或修正信念系统的方法，随时创造最佳情绪。

第四单元：运用价值技术、享受工作

- 1、认识价值—内心的驱动系统
- 2、内驱力测量
- 3、化被动动机为自我动机
- 4、工作的认知层次：工作、事业、使命
- 5、职业幸福添加剂
- 6、价值运用技术：增大价值、创造价值、转移价值
- 7、分组工作案例练习之三：运用转移价值技术，结合自己的工作，探讨工作使命

目的：人总在驱乐避苦，运用价值技术，增大、转移或创造新价值，于快乐间享受工作。

第五单元：建立和谐人际、减轻职场关系压力

- 一、职场人际关系管理的基本精神
- 二、建立和谐人际的心理学技法
- 1、情绪下的沟通类型测量：攻击者、逃避者、高情商者
- 2、学与练：他人情绪的觉察与认知
- 3、维护良好沟通氛围五步法模型
4. 零冲突沟通法

目的：掌握职场人际关系管理的基本精神，提升同理能力与化解冲突的技巧，建立与同事、家人等和谐的人际关系，减轻关系压力。

第六单元：增强内心力量、降低压力感受、勇做攀登者

壹、后疫情时代的三种人：放弃者、扎营者与攀登者

二、提升自我形象、增强内心力量

- 1、压力感受的本源：内心力量决定压力感受
- 2、提升内心力量的方法
- 4、心理绘画练习
- 4、催眠体验：意念的力量
- 5、自我催眠的工具：断言，让心的变化走在行为的前面

三、悦纳自我、增强内心力量

- 1、爱的方程式
- 2、悦纳自我、放弃打压（人本心理学技术）
- 3、放下完美，追求完整
- 4、催眠：寻找内心小孩，与自我和解
- 5、心理剧：天堂之巅

站在天堂之巅，重新感受着自我，当爱流动时，内心更加强大。。。

目的：压力不是源于对胜利的渴望，而是源于对失败的恐惧，掌握方法增强内心力量，当内心力量提升后，面对同样的困难，不再恐惧失败，压力感受会降低，亦能轻松面对所有挑战与困境。