

## 与压力快乐同行情绪调节与压力管理心理训练营

工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？

通过讲述、实操、冥想、体验等方式，融合完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、人本心理学的相关技术，《与压力快乐同行——情绪与压力管理》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，在办公室即可放松身心，舒缓压力；

掌握方法，提升信念，打造阳光心态，面对压力，释然并快乐；

**总之，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、心理测量、角色扮演、练习实操、冥想、电影片断赏析、互动答疑等方式，

**课程时长：**半天

### 第一单元：认知情绪、调节情绪

#### 一、认知情绪、接纳情绪

1、童年时，父母是如何帮助你应对情绪的：恐吓、转移注意力、交换、讲道理、冷漠、陪伴与探知？

2、愤怒、恐惧与悲伤的积极意义与价值

3、认知情绪的两大问题：什么情绪？想告诉我什么？

4、幸福感=结果-期待

5、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，拥有一颗随喜心，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、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

#### 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、提升信念、管理情绪之 ELIIS 六步法模型

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。