

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？员工情绪不知如何管理？

《与压力快乐同行——情绪调节与压力管理》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，随时放松身心，舒缓压力；

探究情绪本源，掌握调整自己及员工情绪的终极方法，打造阳光心态，建立新的思维路径；

掌握价值技术，令自己及员工享受工作，打造职业幸福感；

运用心理学技术，管理员工情绪，并实施有效干预；

掌握高情商沟通技术，理解他人情绪亦能科学表达自己情绪，从而化解关系压力；

掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对。

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、案例讨论、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：**两个心理测量，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：情绪 - 绩效金字塔

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：员工情绪压力管理与干预

- 1、如何成为员工第一选择的倾诉对象
 - 2、员工情绪表达与沟通机制
 - 3、感性复述与四种干预
 - 4、其他企业的经验与实践
- 目的：运用心理学技术，管理员工情绪与压力，并施以有效干预。

第四单元：提升信念、管理自己及员工情绪

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、意义换框法在员工心态调整中运用的主要时机：主动变革与被动变革
- 5、分组工作案例练习：运用 ELIIS 六步法模型，
讨论近期什么触发事件常引发我们的负面情绪与压力感受？
背后的歪曲思维是什么，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及员工的快乐感受；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。

第五单元：运用价值技术、打造自己及员工职业幸福感

- 1、认识价值—内心的驱动系统
 - 2、心理测量：内驱力测量
 - 3、激活内驱力：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、职业幸福填充剂
 - 6、增强职业幸福感的价值运用技术：增大价值、创造价值、转移价值
 - 7、分组工作案例练习：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，于快乐间享受工作，打造自己及员工职业幸福感。

第六单元：运用高情商沟通模型、减轻职场关系压力

一、四步综合反馈----表达对他人的情绪的理解并厘清其需要与请求

- 1、反馈他人的观察/事由
- 2、觉察与反馈他人的情绪/感受
- 3、反馈并厘清他人的需要
- 4、反馈并厘清他人的请求
- 5、分组讨论：

每组讨论决定一个工作中的沟通案例，结合案例，讨论分享四步综合反馈

二、五步综合表达----真诚表达自己的情绪并赢得他人理解

- 1、表达自己的观察/事由
- 2、表达自己的感受
- 3、表达自己的需要
- 4、表达自己的请求
- 5、请求反馈
- 6、分组讨论：

每组讨论决定一个工作中的沟通案例，结合案例，讨论分享五步综合表达

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。

第七单元：增强内心力量、降低压力感受

一、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

二、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、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。