

情商与压力管理心理训练营

培训人群：企业中高层

培训时间：2天

培训方式：讲师讲述、案例分析、电影片段赏析、游戏体验、心理剧、心理绘画、催眠、冥想、分组讨论、互动答疑、模拟演练等方式

理论基础：完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、客体关系心理学、人本心理学

领导力的核心是影响力，影响力的提升则基于情商的修炼，丹尼尔·戈尔曼将情商概括为认知自己的情绪、管理自己的情绪、自我激励、同理他人情绪和管理他人情绪等五项能力。此培训以五项情绪能力为基础，加以压力管理策略，提供了情商与压力管理的有效方案，而面对21世纪管理心理学化的大趋势，提升每位管理者的情商、降低压力感受对企业来说将刻不容缓！

培训获益：

- 1、您将掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够当下有效调整，成为情绪的主人；
- 2、您将了解哪些信念阻碍了自己及员工的成功快乐，并洞悉快乐的秘密；
- 3、您将创造内心的和谐，摆脱内心的冲突、矛盾和压力感受；
- 4、您将掌握缓解压力的有效方法，随时令自己处于从容、淡定的状态；
- 5、您将迅速增强内心力量，亦掌握日后不断提升内心力量的方法，运用内心的力量积极应对所有挑战；
- 6、您将动启心理能量，自我激励与激励他人；
- 7、您将更能觉察和同理他人的情绪，成为他人情绪的调节者；
- 8、您将更有能力处理职场人际关系，协调不同意见，娴熟化解冲突，建立和谐的支持团队。

培训特点：

- 功能性：辅以团体心理辅导
- 全面性：身、心、灵三层次的成长
- 安全性：螺旋式下降与上升，避免创伤
- 互动性：当场团体辅导、心理体验等
- 效果持续性：简单可行的方法，便于日后操作
- 心理训练营模式：心理学工作坊与企业培训的整合

课时安排：

共八课时，上午下午各两课时，每课时一个半小时

第一课时：前言与第一单元

第二课时：第二单元第一部分

第三课时：第二单元第二部分

第四课时：第三单元

第五课时：第四单元第一部分

第六课时：第四单元第二部分
第七课时：第五单元
第八课时：第六单元

培训大纲：

前言：

- 1、情绪-绩效金字塔
- 2、高情商管理者的五项修炼
- 3、情商与影响力修炼

第一单元：调节情绪、拥有随喜心

一、解读情绪、接纳情绪

- 1、情绪的内涵
- 2、面对负面情绪的正确心态

二、调节情绪的技巧

- 1、学与练：情绪表达的四个核心途径
- 2、学与练：有效宣泄情绪
- 3、学与练：身心互动技巧

第一单元目的：快乐是一种管理能力，掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容面对，当下有效调整，面对员工与他人，拥有一颗随喜心。

第二单元：提升信念，管理自己及他人情绪

一、探究情绪来源：信念系统

- 1、批判与分析：外界的人事物主宰情绪
- 2、认识信念、价值、行为准则及其关系
- 3、练习：欣赏歌曲，寻找歌者的信念系统
- 4、练习：寻找限制性信念：是什么信念令自己或他人有压力感受和负面情绪

二、提升信念系统、管理情绪的技巧

- 1、价值运用；破框法；换框法
- 2、学与练：提升限制性信念
- 3、建立积极的思维路径

第二单元目的：“影响力永远建立在一个积极的态度上面，而积极态度的实质是本人愿意改变自己现有的态度”，态度即心理学定义的信念系统是情绪的主宰；了解哪些信念阻碍了自己及他人的发展；掌握改变或修正信念系统的方法，面临困境时，积极寻求信念上的突破，实施“思想手术”，摆脱负面情绪，建立新的思维路径。

第三单元：认识压力、有效运用与舒缓压力

- 1、压力小测试；觉察压力的三个层次
- 2、科学认识与面对压力
- 3、压力状态下的生理和心理反应
- 4、运用与应对职场压力的 5R 策略

- 5、管理者的抱持感
- 6、压力脱敏技术：放松身体；放松心灵

第三单元目的：认识压力并掌握舒缓压力的有效方法，懂得在职场如何运用与应对压力。

第四单元：增强内心力量、自我激励与激励他人

一、压力感受的本源：内心力量决定压力感受

二、增强内心力量的心理学技法

- 1、爱的方程式
- 2、学与练：自我悦纳
- 3、学与练：接纳他人、让爱流动
- 4、心理剧：天堂之巅，感受爱的流动带来的力量，学会如何用爱悦纳自我、管理员工

第四单元目的：掌握方法悦纳自我，自我激励与激励他人，增强内心力量，当内心力量提升后，面对同样的困难，压力感受会降低，亦敢于面对所有挑战与困境。提升爱的能力，学会用爱提升影响力。

第五单元：有效存款，打造卓越影响力

壹、有效存款

- 1、员工情感帐户存款与取款的法则
- 2、员工情感账户的建立

贰、员工情感帐户存款方法

- 1、管理者的抱持感
- 2、管理者的 α 功能
- 3、提升员工自我形象，有效存款
 - 1、自我形象的循环
 - 2、心理绘画：认识潜意识的自我形象
 - 3、利用你的语言改变员工现实表现
 - 4、活动：意念的力量
 - 5、有效的心理暗示工具：断言，让心的变化走在行为的前面
 - 6、用语言暗示塑造理想员工

第五单元目的：懂得如何在员工的情感帐户上有效存款，提升影响力，充分运用潜意识提升员工自我形象、创造理想自我。

第六单元：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、职场人际关系的八维度
- 2、潜意识信息的流动
- 3、移情聆听技术
- 4、零冲突沟通法
- 5、学与练：感知位置平衡法
- 6、运用正面意向原理化解冲突；分组讨论和角色扮演。

第六单元目的：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，建立与和谐的人际关系，减轻关系压力，透过和谐人际，打造卓越影响力。