

情绪与压力管理

课程背景：压力无处不在，由此引发了人们的负面情绪，极大地影响了生活的质量，降低了工作的效率，也成为各种疾病的重要根源。正确认识压力，学会转换方式，管理自己的情绪，并与压力共存是现代入必不可少的技能。学会了管理情绪和压力，才不会为压力所困，不会被情绪所驱使，以更为积极的姿态拥抱生活。

课程特点：识别压力来源，阐明人脑处理压力的机制，带领学员寻求解决之道。理论框架清晰，方法实用有效，课堂气氛活跃，学员有清晰的收获。课程全部内容都获得美国工业心理学学会科学实证。

课程目标：

了解压力的来源

能够识别情绪带来的影响

通过策略和工具管理情绪与压力

课程时长：6 小时

课程纲要：

一、 压力从哪里来？

压力源的识别

对情绪的影响

如何区分压力

可转化与不可转化

压力管理的真相

学员收获：清晰地看到对自己产生影响的压力来源，学会对压力进行评估，建立压力管理的思维意识

二、 人脑对压力的反应

敏捷的情绪脑

审慎的逻辑脑

启动切换的能量

对压力管理的启示

学员收获：了解大脑对压力的处理模式，认识到切换的激励，关联到压力管理的实践中

三、 情绪管理的策略

从被动到主动

“装模作样”

感恩与给予

目标的引导

学员收获：掌握压力管理策略性的方针，通过案例和互动体会其作用

四、 结合策略的技巧

神奇列表

身体改变大脑

敲开一扇门

关于信念的探讨

舒缓压力的方法

学员收获：掌握压力管理的具体做法，关联到生活与工作场景，寻找适合每个人的方法

五、 总结与行动计划

回顾学习要点

制定发展路线

做出改善承诺