

《情绪管理与压力疏导》课纲

第一讲：认识情绪

【提问】 人一天中有多少种情绪？

情绪的影响 情绪的积累与叠加形成了好心情与坏心情

所谓影响包括：有意识与无意识、正面与负面、有益与无益

【互动】 《我的24小时情绪回顾》

1、六种基本情绪 五种核心情绪

2、感知情绪

识别团队中的情绪和表现（这里用了美剧《Lie to me》做案例）

如何看出情绪 听出情绪（用电视剧《都挺好》做案例）

对运用情绪做说明

【互动】

运用运用情绪：情绪和问题解决

运用情绪：情绪和问题解决

运用情绪：团队创新活动

理解情绪：

理解情绪：通过理解情绪来建立关系

理解情绪案例：夫妻之间的高情商沟通

理解情绪案例：模拟一个工作场景

管理情绪：压抑情绪的认知成本

管理情绪：“情绪触发点”的管理技巧

管理情绪：自我情绪管理策略

管理情绪：他人情绪管理策略

管理情绪：杰克韦尔奇案例

管理情绪：回应策略—干预时刻

第二章：分析压力 找到来源

一、压力是什么

1、测测压力值

2、九种变化带来压力

3、压力与情绪

4、压力与什么有关

——与自我概念与定位有关

——与你的思维模式和心态有关

——与你的性格有关系

——与你的能力有关系

——与你的期待有关系

5、自我压力检测

6、九种变化带来的压力

二、对压力的正确理解与测试

1、列出图形、举出案例

2、压力的影响

3、对压力的心理反应

4、对压力的行为反应

5、压力源分析（举出 A B C 三类人案例：分别是压力寻求者、压力承受者、压力处理者）

6、对工作压力的重新认识

第三讲：疏导压力 修炼自我

【案例】 猜猜看，您像减压专家吗？

1、压力管理策略的四大方向

2、应对压力的基本技巧

策略一：变革策略（enactive strategy）消除或减弱压力源

策略二：主动策略（proactive strategy）增强个人自身的弹性

策略三：反应策略（reactive strategy）学习暂时性的应对方法

【作业】 课后的舒缓小工具（情绪日记）

课后的舒缓小工具（情绪曼陀罗）

【独立的一个互动】（类似于幸福课上的个人使命宣言）

英雄之旅欧卡版

写给未来的自己一封信

【最后】 整个课程总结