

## 《压力与情绪管理》

### 【课程背景】

越来越多的普通人变得压力大、焦虑，过大的压力不但会影响身体健康，而且影响企业目标的有效达成，影响企业的运转效率。无法及时排解压力，不知如何有效管理压力，导致负面情绪泛滥；不知如何舒解压力，工作绩效难以稳定……

针对以上问题，本课程的特点不同于中国式减压情绪管理，而是采用西方心理学、管理学工具，把理论的东西简单化，学习西方的“术”达到中国的“道”，更加容易操作落地，从工作压力的主要诱因、压力、情绪管理步骤等方面，为您解读压力的产生，帮助您消除负面情绪，树立正确的心理意识，从而获得身心、家庭与事业的和谐！

### 【课程时间】

1天（6小时）

### 【课程大纲】

#### 一、 现代社会快节奏引发的身心问题

生活节奏快、疫情常态化，在压力中有着适当的情绪能够帮助我们更好的应对困难，了解压力情绪产生的过程，才能帮助自己更好地疏导心理问题。

##### 1.压力测试：

- ◆ 压力大的行为表现
- ◆ 压力大引发的身体疾病
- ◆ 压力大的心理表现

2. 看似与压力情绪无关的阿尔兹海默症
3. 一个人心理健康的表现特征
4. 压力管理的目标
5. 积极情绪和消极情绪带来的团队不同的能量场
6. 寻找负面情绪内在根源，发现自身心理需求

#### 二、 如何进行自我情绪压力管理

普通人在日常生活中将四种方式下的不同方法，交叉变换着使用可以缓解很多日常中的压力情绪问题。

1. 调整自我情绪压力的具体方法

体验互动：每个人的生命情绪轨迹图

◆ 思维篇——压力情绪下如何冷静思维

- (1) ABC 法则：改变情绪产生的内在信念  
消极信念跟哪些因素有关？如何改变？

OH 卡体验活动

注意力体验

- (2) 意识与潜意识，借助媒介工具减压
- (3) 冥想放松法

◆ 关系篇——人的幸福指数来源于人际关系/社会支持

- (1) 外出社交与他人交谈
- (2) 男性、女性管理情绪——如何保持亲密关系和谐  
男性女性关注点的差异、情绪感受需求差异
- (3) 同样事情，不同性格人感受到的压力不同。

性格测试

不同性格的人如何减压

◆ 体能篇——压力下如何保持精力体力

- (1) 运动的秘密
- (2) 饮食与情绪压力
- (3) 兴趣爱好与压力
- (4) EFT 八点法，敲掉你的负面情绪

◆ 环境篇

- (1) 脱离压力源、刺激源
- (2) 房间色彩对情绪的影响

### 参、 如何影响、安抚、管控身边人的情绪

在保持自我情绪稳定的情况下，影响、管控、安抚、调动甚至点燃他人的情绪状态，使组织氛围处在高能量正向情绪氛围中，是个人情商高的具体表现。

1. 保持日常情绪稳定：区分事实和评论，不带情绪的沟通
2. 沟通对象情绪失控的急救方法：反映情绪
3. 日常给与正向反馈

**备注：每天标准课时 6 小时，9：00-12：00，14：00-17：00。**