

# 《情绪、压力和健康》

培训师 杨森

## 【课程背景】：

随着社会竞争加剧，企业之间员工流动性变大，企业面临更加激烈的市场竞争，内部团队能否迅速组建，团队成员之间如何缓解家庭和工作的压力，在及激烈的社会生活中，如何提高自己的工作效率，往往决定了一个人的发展，为此，基于对人类本能的研究，并结合曾经在多家知名企业的亲身工作及辅导经历，特推出该课程。

## 【课程目的】

本课程详细介绍了情绪管理的重要性，组成部分，压力处理的技巧，每个人可以从中获得全新认识，更加平衡自己的人生

## 【课程特色】

- 1、大量生动案例启发深层次思考；充分互动激荡学员大脑，困惑碰撞和经验共享。
- 2、快乐学习，形式轻松活泼，理性反思自我。
- 3、内容实用，通俗易懂，现学现用。

## 【课程形式】

- 1、理论讲授 + 案例分析 + 视频分享
- 2、小组讨论 + 经验分享 + 头脑风暴
- 3、实战演练 + 管理游戏 + 小组竞赛

## 【课 时】一天

## 【课程受益】：

经过这次研讨之后，您将能：

1. 了解压力产生的原因
2. 了解情绪对身体的影响
3. 学会利用各种方式处理情绪

## 【课程大纲】：

序言（视频、研讨、分享）

第一单元：压力基本分析

1. 压力失常的情况
2. 测试你面临的压力
3. 情绪对身体的影响
4. 男性常见压力
5. 女性常见压力
6. 游戏：请列举你最关心的5件事

## 第二单元：压力概述

1. 压力定义
2. 压力不适的危害
3. 压力过大的后果
4. 压力的本质与分类
5. 生活事件与压力指数
6. 游戏：压力指数排序

## 第三单元：情绪与压力

1. 情绪分类
2. 压力来源
3. 压力是朋友还是敌人
4. 适度压力对人的影响
5. 过度压力对人的影响
6. 影响压力的因素

## 第四单元：压力处理的方式

1. 合理分配时间
2. 合理利用情绪处理压力
3. 利用饮食处理压力
4. 利用冥想处理压力
5. 利用运动处理压力
6. 游戏：发现你真实的自己
7. 视频：微笑的作用