

职场心动力

压力纾解与情绪管理

【课程目标】

- 了解职场心动力的关键词
- 了解压力源和心理承受力指数
- 树立阳光心态的方式
- 有效的情绪处理

【课程时间】

- 1天，6课时

【课程收益】

- 简快状态管理自评
- 自我压力纾解工具实践
- 自我情绪管理工具实践

【课程安排】

1、状态：职场心动力的关键词

- 人的心理现象归类
- 个人成长素质模型

【练习】人的本源

【测试】您有以下情况发生吗？

- 心动力的全脑思维
- 后疫情背景下个人状态的变化

2、纾解：压力管理

- 什么是压力
 - 【头脑风暴】压力带来的感受和后果
- 常见的自发压力反应
- 压力来源（外部压力源/内部压力源）
 - 【测试】心理承受力指数
- 压力来源分析
- 如何应对压力
 - ①直面问题：不同伙伴的解压秘诀
 - ②转换观念：橄榄球定律
 - ③自我训练：文件筐测试/运动训练

3、觉察：情绪管理

- 什么是情绪？
- 情绪影响理论
- 了解不同主色的正性情绪和负性情绪
- 转化情绪之前奏曲
 - ①我现在有什么情绪
 - ②我为什么会有这样的情绪
- 转化情绪之主题曲
 - ①艾利斯-情绪 ABC 理论
 - ②威利·卡瑞尔万灵公式
 - ③察言观色—鉴其表、听其声
 - ④接纳：PWCLR 法则
- 转化情绪之片尾曲
- 后疫情时代的小贴士