

— 《职场压力与情绪管理》 —

【课程背景】

- 📌 沉重的任务压在身上，不知该如何表现得更好……
- 📌 在家里，上有老下有小……
- 📌 在公司，要应对老板、管理下属、处理与同事间的关系……
- 📌 面对未来，充满迷茫和焦虑……
- 📌 心理压力太大，真的很累……
- 📌 其实，我们都一样……

世界知名办公方案提供商雷格斯公司去年对 1.6 万名职场人士调查，发布了最新调查结果：中国大陆认为自己身处工作压力的占 75% 以上，大大超过了全球平均值 48%。中国上班族在过去一年内~所承受的压力，位列全球第一，是不折不扣的“压力大国”，亟需有人为它开出合适的药方。

本课程以 NLP、教练技术、团体动力学与积极心理学的理念为基础，整合了身心适能、正念静心减压等心理学技术，并运用多种教练工具，在安全快乐接纳的氛围中，使电力员工在一动一静间，学习实用有效的减压方法与自我状态调整技术，缓解身心压力、释放负面情绪，开发自我觉察与潜能，创造性地思考与解决问题，成为自己的减压教练！

【课程特色】

- ◇ 标本同治：处理问题与身心调节、改变思维与调整心态双管齐下
- ◇ 十多个实用的情压管理技巧，从容面对压力与不良情绪
- ◇ 情绪、身体负面能量的真实释放
- ◇ 体验式教学与艺术性表达带来多层面的体验与领悟
- ◇ 激发员工的内在动力，创造性地思考与解决问题

【课程收益】

- ◇ 找到压力形成的源头并清晰客户的需要，从而减少内在焦虑、外在矛盾与冲突；

- ◇ 掌握专业的情绪释放技术，轻松应对客户的焦躁愤怒并与自己的负面情绪和谐相处；
- ◇ 学习有效改变心态的技巧，提升抗压性的心态能力和应对技巧；
- ◇ 学习实用的身心动作技术，缓解与消除身体的紧张与压力；
- ◇ 发展自身的力量和资源，培养出有效思考和解决问题的能力；

【授课时间】 2天 1天=6小时

【课程大纲】

| 课程章节 | 课程纲要 |
|------------------------------------|--|
| <p>第一部分 了解压力的真相</p> | <p>第一讲：压力认知</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3分钟现场测评你的压力值 2. 职场人的普遍压力状况分析 3. 职场人压力过大时的负面表现 4. 探究压力的积极作用 5. 压力与工作绩效关系图 <p>第二讲：了解自己的压力状况</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 压力过大的心理症状 2. 压力过大的生理症状 3. 压力过大的行为症状 4. 探索你的压力源 5. 探讨哪些压力源能回避，哪些不能回避？ |
| <p>第二部分 压力管理的三把万能钥匙</p> | <p>第一讲：心理建设篇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每天十分钟，做自己的心理教练，与自己对话 2. 从“我应该”到“我选择” 3. 注意力=事实 4. 可控与不可控矩阵：帮你理性地对待问题 5. 培养积极的思维习惯 <p>第二讲：行为方法篇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 凡事必有三个解决方法：设计B计划 2. 没有资源时怎么办？ <ul style="list-style-type: none"> ● 工具：3SHIFT转换 |

| | |
|---|--|
| | <p>3. 有效管理压力的四种能力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我观察的能力 ● 解决问题的能力 ● 向外求助的能力 ● 转移注意力和平衡生活的能力 <p>第三讲：身体调节篇</p> <p>1. 用“动”管理压力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 室内运动 ● 有氧运动 <p>2. 用“静”调节压力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正念冥想 ● 呼吸练习 ● 有规律且充足的睡眠 <p>第四讲：行动策略篇（8大策略）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 环境策略：给自己制造减压环境 2. 创意策略：用文艺创造美好的投入感，忘却压力 3. 身体策略：用身体改变带来心理变化 4. 幽默策略：故意地笑，驱散压力 5. 精神策略：建立强大的精神支柱抵御压力 6. 理性策略：解决带来压力的问题 7. 户外策略：让大自然滋养身心 8. 社会支持策略：寻求外力的帮助 |
| <p style="text-align: center;">第三部分 认识情绪的本质</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 情绪是什么？ 2. 我们拥有哪些基本情绪？ 3. 探索负面情绪背后的正面价值 4. 情绪压力的“5 源素” 5. 决定人生质量的三大脑 6. 活动：欧卡九宫格 <ul style="list-style-type: none"> ● 引导学员找到在工作中经常出现的负面情绪，是什么事件、什么人、什么行为、哪些语言导致了这些情绪的出现，以前是用什么方式来应对这些情绪，现在有哪些新的应对方式？ |

| | |
|--|---|
| <p>第四部分</p> <p>管理情绪，做情绪的主人</p> | <p>一. 修复篇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 快速修复自己的情绪 <ul style="list-style-type: none"> ● 能量心理学技术 ● 意念呼吸法 2. 释放情绪的郁结： <ul style="list-style-type: none"> ● 脉轮平衡术 3. 情绪复原力 <ul style="list-style-type: none"> ● 小组活动：向身边的人讲述工作为你带来的成就感、满足感，你从中感受到的快乐 4. 情绪 ABC 法则 <ul style="list-style-type: none"> ● 培养积极正向的思维模式 ● OH 卡活动体验：舒服与不舒服 <p>二. 技巧篇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情绪来袭时，6 步应对法 2. 避免过度陷入情绪，修正 3 种不合理认知的方法 <ul style="list-style-type: none"> ● 完美主义 ● 以偏概全 ● 非黑即白 3. 如何消除愤怒情绪，淡定从容地解决问题 <ul style="list-style-type: none"> ● 阻断愤怒的情绪 ● 认知重评 ● 发现愤怒背后的心理需要 ● 表达你的需要而不是指责和发泄 |
|--|---|

【安排建议】

- 一、 每期学员 36 人以内。
- 二、 穿着舒适衣服和鞋子，便于参与体验活动
- 三、 请准备效果良好的无线麦克风 2 个及电池，便于授课及学员演练时使用。
- 四、 课程座位摆成 U 型，不设课桌。会场主席台前留出一片空地。
- 五、 有音频线，便于课堂中演示视频和播放音乐。
- 六、 准备白板、白板上有吸扣 4 枚以上、白板纸约 30 张、黑色或蓝色白板笔 6 支。

感谢您为了更好的课程效果所投入的一切努力！