

快乐共舞

----压力与情绪管理

主讲老师：杨洪波

课程背景：

随着经济的高速发展，生活节奏的日益加快，竞争的日趋激烈，环境的逐渐恶化，战争、疫情等不确定性因素的发生，人们面临着空前巨大的压力。大多数人都缺乏对压力和情绪的认知与管理能力，很难实现身心健康与工作进步的完美统一，也给企业增加了巨大的管理成本。拉进个人期望目标与达成目标之间的差距，提升科学有效的认知与管理压力、情绪的能力势在必行。

- 为什么员工总是萎靡不振，工作积极性不高，一直埋怨与抱怨？
- 为什么员工总是犯“心理感冒”，被负面情绪，各种压力困扰？
- 如何帮助员工正确认知压力，转化压力为动力，充满激情地工作？
- 如何帮助员工调节情绪，避免极端行为发生，理智对待应激事件？
- 如何帮助企业员工快乐工作、快乐生活，实现幸福人生？

本课程利用测试和模拟体验帮助学员了解自身压力与情绪状况，采用课堂讲授与自我训练相结合的培训模式，通过互动话题、小组分享、自我练习等方法，帮助学员科学认知、管理压力与情绪，提升舒缓压力、调节情绪、把握幸福的能力。

课程收益：

- 1.了解身心健康的重要意义和当前健康状况；
- 2.学习对健康的正确理解；
- 3.学习正确面对压力与情绪，舒缓压力，调节情绪；
- 4.掌握压力与情绪管理的五大类方法；
- 5.掌握拒绝内耗，关爱自我，关爱他人，形成和谐的人际关系；
- 6.改变被过大压力、负面情绪控制的无力状态，充满正能量；
- 7.更加自信与从容、生活工作更轻松、处事更专注高效；
- 8.掌握正面看待事情，提升解决问题的能力；
- 9.有效管理压力、情绪，修炼高情商，让生活工作更愉快、幸福。

课程特色：

- ◇ 实用性与趣味性的完美结合，寓教于乐，深入浅出、善于和学员互动、亲和力强，幽默风趣；
- ◇ **1/3 理论讲解，1/3 模拟体验，1/3 互动分享；**
- ◇ 以学员为中心，在模拟中学习，在互动中学习，在体验中学习。

课程受众：各层级员工。

课程时间：1天（6小时/天）

课程大纲：

第一章、你健康吗？

一. 健康最重要？

二. 健康状况

1. 现代人身心健康状况

【讨论】“心理感冒”了，你会怎么办？

2. 亚健康的严重程度

【案例】上医治未病

三. 健康的理解

1. 没有疾病

2. 身体、心理、社会适应能力三方面完美

3. 道德健康

4. 生理健康

四. 心理健康自测

【工具】心理健康的十大标准

第二章、认知压力与情绪

一. 关于压力

1. 压力是把双刃剑

① 压力的定义

② 急性压力

③ 慢性压力

【案例】三座压力大山

④ 压力的平衡点

2. 压力过大的危害

① 心理症状

② 生理症状

③ 行为症状

【案例】压力下的人们面面观

二. 关于情绪

1. 做个知“情”人

① 情绪的分类（积极情绪，消极情绪）

【案例】踢猫效应

② 情绪的三种状态（心境、激情、应激）

【案例】疫情下的人们

③ 正确认知情绪

【案例】医疗事故后的律师

【互动】拉皮筋

④ 情绪的价值

【案例】“蓬蓬裙”计划

⑤ 修炼高情商（对内、对外管理）

【案例】猝然临之而不怒的李彦宏

三. 压力测试与分析

【工具】压力测试

第三章、压力与情绪管理

一. 寻根溯“源”--压力源

1. 压力公式
2. 外部压力
3. 内部压力

【案例】快乐是自找的

二. 要管理--不要控制

1. 合理宣泄之动起来

【互动】“疏”与“堵”的智慧

2. 合理宣泄之朋友疗法（良好人际关系的五大好处）

【案例】解忧杂货铺

3. 简易方法学习

【互动】“抱抱”法、“数数”法、“律动”法

4. 减压脑科学

- ① 利用褪黑素
- ② 利用血清素

5. 正念冥想

- ① 冥想的好处

- ② 十分钟冥想四步法

【案例】成功人士学冥想

三. 行有不得--提升能力

1. 三思而行

【案例】唐太宗与魏征

2. 同理心测试与训练

【互动】陪审团意见

3. 时间管理

【工具】重要性法则

【案例】有序整理

4. 适时拒绝

【案例】职场中的拒绝

四. 做自己的主人--改变思维

1. 刺激与回应

【案例】面对上班迟到

2. 埃利斯情绪 ABC 理论

【案例】没收到礼物的纪念日

3. 关注圈与影响圈

【案例】辞职到升职

- ① 自己的事----直接控制

- ② 别人的事----间接控制

- ③ 老天的事----无法控制

4. 自己做主

【案例】车祸未遂

【案例】任正非与褚时健

5. 乐观主义

【案例】人在家就在

五. 自我提升--抗压能力

1. 克服困难
2. 培养意志力—发掘潜能
【案例】南瓜试验
3. 投入工作--进入心流
【案例】忘我