

# 《情绪与压力管理》沉浸式体验培训

## ——在体验中培养情绪管理

**主讲：崔洋**

**【受训对象】** 需要改善压力环境与情绪管理的各层级。

### **【课程简介】**

联合国国际劳动组织调查：**心理压力**将成为 21 世纪最严重的影响人们身体健康的问题，虽然有些压力不是致病的直接原因，但 **70%**的疾病跟心理压力有关。在快速发展变革的环境下，每个人每天都**承受**着不同的压力，**减压**已成为所有人共同的需求，企业也越来越重视人力资源管理中的员工 **EAP** 帮助计划：即如何**帮助**员工减压，使员工心理健康，从而**提升**人力资本的价值。

本培训从以下四个方面进行了精心的设计：**认知与解读**情绪密码，使学员能在日常工作生活中解读自己和他人情绪背后的秘密；科学认识压力与情绪的**关系**，明确压力源，并且能自测压力状态记忆相应的调适方法；最重要的是教给员工压力管理**实操**的几个秘诀，用案例和演练的方法有效帮助学员减压放松；**激发**员工快乐生活、快乐工作。

## 【课程特点】

《情绪达人》沙盘模拟培训课程具有互动性、趣味性、竞争性、逻辑性，能够最大限度的调动学员的学习兴趣，使学员在培训中处于高度兴奋、高度集中的状态，充分运用听、说、学、做、改等一系列学习手段，并充分调动感官功能和逻辑思维，对所学的内容形成深度记忆，更重要的是能够将学到的思维和方法很快地运用在实际的工作中。让学习更实用、更高效、更落地。

## 【课程收益】

- 正确解读与认知我们的情绪；
- 认清情绪与健康的关系
- 准确解读各种情绪背后的根源；
- 了解工作与生活中情绪管理的工具；
- 把握快乐法则。

**【课程时间】** 2天，6小时/天

**【课程对象】** 想提升目标管理、想改善目标制定不顺畅的各层级人群

**【授课方式】** 沙盘推演+沙盘复盘+案例分析+小组讨论+工具分享+现场演练

**【课程工具】** 《情绪达人》版权沙盘

**【参与人数】** 30人为佳，极限50人

**【场地要求】** 50人以内约70-100平米

## 【2天沙盘大纲】

第一单元：热身活动

互动游戏《什么是情绪》

- 开场破冰及课程导入

- 情绪细胞组建
- 团队展示

## 第二单元：规则导入

- 背景介绍：情绪知识概述
- 熟悉教具：情绪沙盘工具了解
- 情绪概述：情绪管理与知识提升
- 规则讲解：沙盘规则讲解

## 第三单元：模拟推演与课程补位

### 1、模拟推演--情绪建立

- 情绪产生的根源
- 情绪为什么会传染
- 情绪管理不当有何危害
- 小节与复盘：为何你的情绪会如此“波澜起伏”。  
小节复盘：总结情绪发生源

### 2、模拟推演--情绪温度计

- 解读情绪背后的内容  
人为什么会选择内疚和悔恨？  
人为什么选择忧虑？  
人为什么会选择愤怒？
- 焦虑是怎么产生的？  
小节复盘：结合沙盘推演找出情绪产生的根本和发生的前兆特征。

### 3、模拟推演--情绪修复

- 讲授：压力与情绪的关系
- 推演：沙盘中找出压力与情绪的关系
- 小节与复盘：压力与情绪在沙盘推演时该如何体会  
小节复盘：对多元时代下，我们该如何控制情绪，请从沙盘推演中找出适合自己的方法。

### 4、模拟推演--情绪达人

- 知识：讲授应对情绪的三个技巧
- 推演：沙盘中找出推演时情绪的关键点
- 知识：如何消除或减弱预时间性压力源
- 推演：情绪温度计与时间性压力源的关系
- 小节复盘：学会日常工作或生活中如何控制情绪

### 5、模拟推演--巅峰达人

## 第四单元：情绪管理重建与复盘分享

- 学员发言、讲师点评
- 培养幽默、诙谐与快乐的情绪
- 掌握自信、勇敢与快乐的情绪
- 马斯洛和密特尔曼提出的心理健康的 10 项标准
- “新起点”：健康生活要素
- 先改变习惯，习惯改变行为