

情绪压力管理四招致胜

——从情绪管理到精力管理

【课程背景】

常发呆、工作常出错、无故发脾气、与人难相处、做事犹豫不决、言谈条理性变差——这是很多职场人士感受到的状况。其实，这是工作压力变大的典型表现。

很多职场人士往往无视压力的存在，或错误地认为，通过努力，压力始终能够克服过去。殊不知，压力产生之后，就潜在或者外在地对组织、家庭和自身产生了大量消极影响，并能够**造成身体与精神、工作氛围、工作效能及家庭关系的多重损害！**

那么，如何改变现状、提高压力管理的水平？如何将消极含义的压力管理转变为积极有力的精力管理？如何运用简约有效的压力管理策略？——通过本课程的学习，可以帮助学员树立科学有效的精力管理理念，**掌握高效的压力-情绪-精力管理核心四招方法**，恢复积极的工作正能量，构建良好的工作氛围和团队关系！

【课程收益】

- 提高心理正能量和身体正能量
- 全面理解自我压力管理的关键四招
- 能够建立一套适合自己的精力管理体系
- 掌握高效能的压力管理和精力提升方法

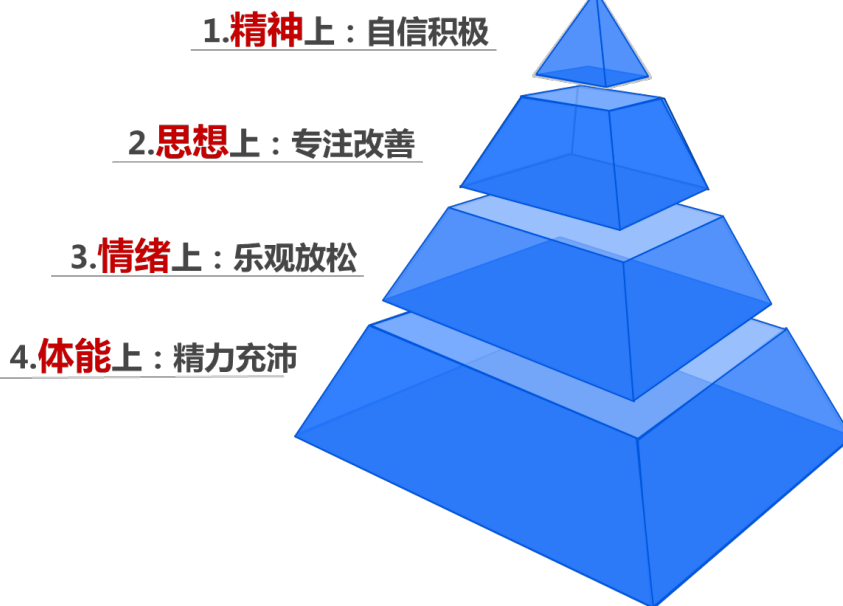
【授课特点】

- 以丰富的案例和经验进行系统讲解，体系性、实用性、操作性强，气氛轻松
- 有限时间、有效训练，主要说明“怎么做“的问题
- 把课程做到极简的纯粹，符合成人学习规律
- 萃取知识，浓缩为简易可行的“工具”，方便学员立即践行

【授课方式】

案例、故事、游戏、研讨、现场训练等立体互动式讲解；
0.5天（3小时）课时。

【课程模型】



【课程大纲】

压力是什么——认识压力

1. 怎样知道压力变大了？——压力增大时的行为线索
2. 小测评：测测你当前的压力感受
3. 接受压力：看清压力的本质
4. 压力绩效曲线告诉我们什么？
5. 压力产生的根本原因？

缓解压力的前提——重构目标和价值观

1. 满意感的计算公式：满意感从何而来？
2. 从压力管理到精力管理
3. 正常/健康的精力循环
4. 选择 5 个对你最重要的价值观
5. 练习：重构自己的生活目标

第一招 体能上：精力充沛（构建减压仪式）

1. 放松仪式与意义解读：均衡营养，适度美食
2. 健康仪式与意义解读：恢复身体能量、大睡一场
3. 放松仪式与意义解读：体育运动与户外活动
4. 练习：在体能上获得精力充沛的减压仪式有什么

第二招 情绪上：乐观放松（做自己喜欢做的事）

1. 情绪的生物进化学意义
2. 测测你的情绪稳定性
3. 训练：对情绪重构——负面情绪背后的积极意义
4. 积极心理学与脑部思维结构
5. 情绪 ABC 理论告诉我们的情绪产生规则
6. 简约有力的情绪管理三步法
7. 情绪管理的核心理念：养成内控性格
8. 练习：在情绪上获得精力充沛的减压仪式有什么

第三招 思想上：专注改善（寻找积极视角）

1. 到底我们在烦恼什么？

2. 常用的问题式谈话：问题及后果？
3. 换一个谈话哲学：积极心理学视角的对话理念
4. 焦点解决技术：“七步积极自我对话法”
5. 思想建构练习：从负向目标、负向情绪、过去成功经验中建构
6. 正心、正言、正行、正能量：积极思考的力量！

第四招 精神上：自信积极（冥想自助）

1. 冥想放松与自我催眠的心理学价值：导入积极心理感受
2. 正念冥想：运用心灵的强大影响力
3. 感恩，是容天下难容之事的最好方法！
4. 现场训练：正念冥想，导入心理正能量

回到第“零”招——精力管理、开始行动

1. 积极有为：行动就是生产力
2. 课程回顾：精力管理四句口诀

专业的课件内容和精美的 PPT 设计:

<p>压力绩效曲线</p> <p>（来源：博茨·博茨理论）</p> <p>压力水平</p> <p>绩效</p> <p>人面对压力而产生的紧张、焦虑机制！</p>	<p>压力产生的根本原因？</p> <p>能力不足！</p>	<p>展望未来，你为自己设定的目标在哪里？</p>	<p>满意度从何而来？</p> <p>现实结果</p> <p>满意度 = 现实结果 / 欲望 × 期望值</p>
<p>我们的精力从何而来？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 精神上：自我激励 2. 思想上：坚定信念 3. 行动上：长期规划 4. 技能上：精力管理 <p>再加入仪式的力量！</p>	<p>精力管理是什么？</p> <p>通过仪式性的行为，取代本能的反应</p> <p>主动与被动性补充精力，平衡精力消耗</p>	<p>正常/健康的精力循环</p> <p>精力消耗水平</p> <p>精力恢复水平</p>	<p>不正常/不健康的精力循环</p> <p>精力消耗水平</p> <p>精力恢复水平</p>
<p>我们的精力管理目标？</p> <p>在精力消耗与恢复之间达成平衡</p>	<p>解决问题的第一步： 意识压力存在</p> <ul style="list-style-type: none"> • 发呆、出神、发呆 • 容易发脾气、心情不好 • 易疲劳、大量吸烟饮酒 	<p>第一招 体能上：精力充沛</p> <p>（构建减压仪式）</p>	<p>放松仪式：大吃一顿！</p> <p>吃得讲究，适度饮食</p> <p>均衡营养，享受美食</p>
<p>健康仪式：定时饮水</p> <p>（咖啡、饮料）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 桌上放一大杯水 • 提醒随时喝水一次 • 目标管理提醒自己定时喝水休息 	<p>健康仪式：大睡一场</p> <p>睡觉的好处： 恢复身体能量，工作安心，创新思维，良好心态</p>	<p>放松仪式： 定期跑步</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有固定跑鞋跑鞋形式 • 一个人跑运动，随时进行 • 最少只需5分钟，就有好感觉 • 下班路上全部边走边跑 	<p>放松仪式： 集体体育活动</p> <ul style="list-style-type: none"> • 良好的有氧运动方式 • 与球友在球场上边交流边痛快打球 • 可以搭建良好的人际关系网络