



情绪与压力管理

此提纲为大致内容，课前及现场根据学员情况会有所变动

【课程背景及特色】

这样的心态技术最有效！
一堂让心灵创造财富的课程！
融合催眠 NLP 心灵魔术国学精华的潜意识神奇课程！
现场打造能量体系改变你品质的成功之旅！
有效果+有笑果

【授课方式】

教授演讲、互动分析、问题讨论、工具应用和实战案例分析相结合。培训方式最全面:通过视听法、角色扮演法、案例法、讲授法、演示法、游戏法、研讨法、两人对话、排列法、互动体验、催眠冥想式……达到具体技巧简单实用，信念系统震撼蜕变的目的。

【课程时限】

1天——3天

【课程收益】

提升生产效率和企业利润；
建立企业拓展基础，帮助企业去面对急速变化的商业环境所带来的挑战；
提升创意及持续创新；
吸纳优秀人才，减少职员流失；
建立企业语言，推广企业文化，改善沟通形式，提升沟通效率；
发掘和发展职员个人的独特才能；
增强其他改善计划的效果；
凝聚团队力量，实现企业理想。
达成预定目标能力的提升，对自己的人生负责
更有效率的领导能力

人生方向的全新思考方式
清楚、直接与有效的沟通能力
自我认同、自我开放、生命活力的获得，更清晰的思考
人际关系的满意度、接受度、乐趣的提高，增加更多的生活乐趣

【课程内容】

第一篇 情绪与压力管理实战篇

第一部分 三大阳光心态密码

- 一 职业定位简易测试
- 二 打破惯性
习惯于缺点才是最大的缺点。
- 三 快速调节情绪的正能量三大密码：
 - 1 焦点密码：
 - 1.1 注意力=事实
 - 1.2 一般人和二般人的焦点区别
 - 2 动作密码：动作创造情绪
 - 2.1 状态改变法：不要垂头丧气，挺肩，呼吸，展眉心，嘴角上翘
 - 2.2 弹指高歌法。
 - 2.3 跳舞欢呼法。
 - 2.4 生理平衡法：NLP-神经语言程序学
 - 3 定义密码：
 - 3.1 ABC 法则
A 事件
B
C 情绪反应
 - 3.2 事情具有两面性：
 - 3.3 NLP 事件三问-有效果比有道理更重要
 - 3.3.1 定义
 - 3.3.2 好处学到
 - 3.3.3 如何解决
 - 3.4 人生的意义：终极解释

第二部分 四大认知工具

- 一 心中图像法则：
 - 1 树立正确图像
心中图像：长久以来我们内心都有正确的图像，如果现实出现了反差，就会产生认知不和谐，感到不舒服，进而产生压力，形成动力，人们自动自发，自行负责。当现状和心中图像吻合时，动力归零。
当人们的现实图像是歪的时，销售就是为了树立正确的图像，图像越清晰，反差就越大，就会产生认知不和谐，给对方产生压力，形成动力，人们自动自发，自行负责，当两者图像相吻合时，就成交了（管理的目的就达到了）。
 - 2 想象*逼真=现实

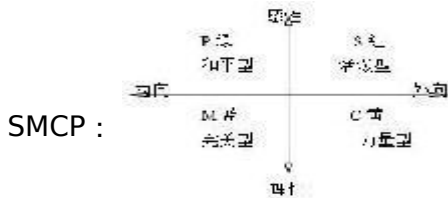
- 3 自我兑现的预言 (哈佛学院 MBA 毕业生的案例)
- 4 没有任何借口：
 - 4.1 西点军校：报告长官是，报告长官不是，报告长官不知道，报告长官没有任何借口
 - 4.2 请给我结果：

人生是一种过程，事业是一种结果。做人看过程，做事看结果。

- 二 超效读心沟通术
 - 1 三项识人法：揭秘身体语言密码：
 - 1.1 _____
 - 1.2 _____
 - 1.3 _____
 - 2 七项识人法：识破谎言的七个动作：

三 SMCP 性格图

- 1 SMCP 综述
- 2 西游记的启示



- 2.1 以内向-外向、理智和情感来建立性格的坐标纬度 (也有地方说是优柔-率直和理性-感性)，把人的性格分为四种：活泼型，力量型，完美型，和平型。
《西游记》中唐僧师徒四人正是代表了这四种性格：

悟空---力量型 坚定，果断，自负
八戒---活泼型 活泼，热情，多变
沙僧---和平型 平稳，随和，寡言
唐僧---完美型 细致，敏感，悲观

S 多血质	活泼型	红
M 抑郁质	完美型	蓝
C 胆汁质	力量型	黄
P 粘液质	和平型	绿

- 2.2 不同性格沟通：
 - 2.1 示弱
 - 2.2 请求帮助
 - 2.2.1 内行
 - 2.2.2 轻易能完成
- 3 企业里结果好才算好，
企业里结果好才算好，在结果好的基础上找感觉好；家庭里感觉好才算好，在感觉好的基础上找结果好。
- 四 1+1 模式
 - 1 造钟不要报时
衡量一个管理者有没有本事，不是看他自己能不能解决问题，而是看他能不能教会部下解决问题，让部下具备解决问题的能力。
管理者最重要的才能是发挥下属才能的作用，管理者最重要的作用是发挥团队作用的作用
 - 2 管理就是通过别人达到目标的过程，
身先足以率人，律己足以服人，财倾足以聚人，量宽足以得人；

- 3 多选题而非问答题：
- 4 汇报工作说结果，请示工作说方案，总结工作说流程，回忆工作说感受
- 5 职业化最有效的座右铭：
- 五 心态与人生：幸福六等与人生地铁
 - 1 桃花园；杏花村；平安里；多瑙河；狗不理；火药库
 - 2 因为相同我们连接，因为不同我们成长
与自己价值观相同的人相处得好，那只是本能。与自己价值观不同的人相处得好，那才是本事
 - 7 案例摘选：星星之火与曼德拉
 - 7 案例摘选：抱怨的倒霉蛋
 - 7 案例摘选：EMBA 总裁班的启示
 - 7 案例摘选：你所不知道的林徽因
 - 7 案例摘选：非洲旅游团
 - 7 案例摘选：职业化团队：西游记模式
 - 7 实操摘选：敏感测试
 - 7 实操摘选：弹指高歌
 - 7 心理潜能：焦点解决短期心理疗法、积极心理学
 - 7 心理潜能：行为、认知、人本心理学、精神分析、
 - 7 心理潜能：萨提亚家庭模式、NLP、NAC、艺术疗法、积极心理咨询、

第三部分 两大沟通模式

- 一 萨提亚模式五种沟通
 - 1 讨好式
 - 2 指责式
 - 3 超理智
 - 4 打岔式
 - 5 一致性
 - 6 情境、自我、他人
代表的动作语言
- 二 卡耐基模式：真诚+智慧
听到领导说的我才想到，站在领导的身后想在领导的前头；
- 三 婚姻爱情沟通艺术
男人来自火星，女人来自金星；男人最看重_____，女性最看重_____。
- 四 同时，非但是：有一定道理，我理解你说的，同时
- 五 做真诚的成熟人，不做天真的实在人；假话全不说，真话不全说；
- 六 阳光心态之——格局、使命、激情与梦想

第四部分 BVR:心态与信念

- 一 真诚与信任
 - 1 信任与选择体验
 - 2 本我自我超我
本我-内心最本质的需要和渴望
自我-理智 文化 修养 觉悟

超我-法律 道德 习俗 规则

二 别说不可能：打破自我设限

1 打破自我设限：

2 角色扮演-囚之圈的启示

3 可能性思考——别说不可能

4 命运太极图：命是天定运在人为-太极图；

三 人生的两种角色-责任旅行

1 负责任者之旅：人生的两种角色

_____ 和 _____

2 责任之旅体验

在三赢的基础上（你好我好世界好）有效果比有道理更重要。

不看错不错，只求好不好。

2.1 不是你的错，是你的责任：

就算自己控制不了的，仍属自己的责任，因为那仍是自己人生的一部分；

发生在你生命中的事并不是你的错，不过是你的责任；

2.2 抱怨别人=抱怨自己

潜台词错误责任是别人的；别人犯错不是你跟随犯错的理由；

手指人抱怨别人=抱怨自己

2.3 责任就是成长：

凡事归结为自己的责任=拥有人生的选择权，当你把责任推卸给别人的时候，你也就交出了你“人生的选择权”内（外）部控制点能力越大责任越大反之亦然

2.4 镜子法则：

如果你认为问题都是外界造成的，那么这样的思维本身就是问题之所在。

伟大的代价是责任-温斯顿.丘吉尔；对你的性格和行为负全部责任

🔪 案例摘选：入职员工 PK 总裁

🔪 案例摘选：入院的阑尾炎

🔪 案例摘选：如何应对两难问题

🔪 案例摘选：跳蚤、大象与锦鲤鱼

🔪 案例摘选：如何面对“被工作”

🔪 实操摘选：信念系统的角色扮演

🔪 实操摘选：萨提亚沟通模式应用及角色扮演

🔪 实操摘选：负责任者旅行

🔪 心理潜能：萨提亚+卡耐基沟通模式

🔪 心理潜能：BVR 信念系统塑造

🔪 心理潜能：教练技术

第二篇 情绪与压力管理提升篇

第五部分 自我执行力篇

一 A-B 体验

二 NLP 神经链调整术企业应用

1 意愿百分百,方法千千万

2 积极的心态

- 3 先相信，再看到
- 4 成为——做——拥有模式与拥有——做——成为
- 5 归因法
- 6 意义换框法

第六部分 超效读心术下

- 一 扑克牌暗示术
- 二 杯子法则
- 三 AB 法则
- 四 男人说事业=
- 五 玩笑的背后体验丝丝本我；
- 六 用你们代替你

第七部分 幸福卓越的两把钥匙

- 一 多走一里路：
 - 1 成功不是偶然，努力才是必须
 - 1.1 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。
选择比努力重要，同时选择不对，努力白费，选择对了，不努力也白费。
 - 1.2 专心才能够专一，专一才能够专注，专注才能够专业，专业才能够卓越，卓越才能够超越。
 - 1.3 好运是当机会来临时，你已经做好一切的准备。
 - 2 及时补位:善待离职的员工；春节发薪；及时补位，
 - 3 电梯的故事-我们与我
- 二 享受过程：
 - 1 享受过程，活在当下
 - 2 快乐的去得到，而不是得到以后再快乐
 - 3 没有一条路通向幸福，因为这条路本身就是幸福

第八部分 职业化心态：

- 1 经验教训都是收入：
 - 1.1 年轻人千万不要把主要精力放在帮助上级改正缺点错误上。用同样的时间和精力，
从上级身上学到的优点，能多于帮上级改正的缺点。
 - 1.2 你是干活还是上班？是从事一个职业还是一项事业？这不取决于那项工作本身，而取决于你做这项工作时的心态和工作结果。
 - 1.3 永远不会没有收入，因为经验教训都是收入，而且由自己决定发多少。
- 2 当在你的职业生涯发展的进程中，什么时候你的工作热情和努力和高度的不为工资待遇不高，不为别人评价不公而减少，从那时起你就开始为自己打工了。
- 3 为自己打工，以老板的心态打工。

第九部分 拥抱与选择（待选项）

- 一 拥抱与选择
- 二 感恩的心

第十部分 总论篇

一 彼得德鲁克最后的话

“到了礼拜一，请不要打电话告诉我说，这些想法是多么的棒，请来告诉我，你现在的做法跟以前的有什么不同了。”

二 分享及总结

1 学员分享

2 总结

2.1 思维导图、要点回顾

2.2 没去用，所以“没用”

生命不会因为你不知道而报答你,生命是因为你会做而给你回报

- 🔪 案例摘选：史上最牛的催眠师如何瞬间催眠任何人
- 🔪 案例摘选：神奇的推销员
- 🔪 案例摘选：空中奇遇
- 🔪 案例摘选：咖啡厅的选择
- 🔪 案例摘选：饭局的背后
- 🔪 实操摘选：意义换框法
- 🔪 实操摘选：暗示术说服力分组演练
- 🔪 心理潜能：神经链调整术、心锚、摄心术、洗脑术、推销术

课程特色：这样的心态课程最有效！

EMBA 总裁班最受欢迎的心灵能量课程

一堂让心灵和信念系统创造财富的课程

融合心理学各流派，催眠 NLP 心灵术，精华口才的潜意识神奇课程

现场打造情绪管理，超效读心术，沟通说服的心灵能量体系，改变人生品质的成功之旅

不为人知的核心密码和完全不同的课程风格！

寓教于乐、权威严谨、实战干货、轻松独特

闪电般快速，魔术般显效的口才培训。

有效果+有笑果！

让你立于实战，超速提升，逻辑创新，直指人心，扩大影响力和说服力

课程理论及实操基础：本课程借鉴心理学各流派（精神分析、行为主义、人本主义、萨提亚家庭模式、家庭系统排列、认知主义、艺术疗法、积极心理咨询、焦点解决等）、宗教（佛教八宗、道儒基督教等智慧）、哲学(国学诸子百家与西方哲学)体系

其心灵技术集心灵引导术、感官控制术、心理诱导术、催眠冥想、摄心术、洗脑术、鬼谷子秘术，读心术、观人术、教练技术、NLP、神经链调整术等为一体，加上国学精粹沟通说服的口才术训练，简单、实用、显效、实战

课程内容选：

最具实用价值的赢在职场道与术……

视听触等综合性格分析学

潜意识密招

4 大类中国式沟通术:赢得他人

读心术惊天绝技，瞬间读懂任何人



