

《压力和情绪管理》课程大纲

课程介绍

竞争激烈的时代，信息覆盖的社会，快节奏的工作效率使得形形色色的压力直逼人们脆弱的心理防线。员工的压力问题不但对自己的健康产生巨大伤害，而且给企业带来的是工作绩效降低、成本增加等无形损失。本课程从“压力调适、情绪管理、思维突破”入手，利用心理学技术，健康理念，学习压力与情绪管理，使员工避免压力的无情伤害，掌握有效缓解压力的方法，提高应对压力和管理情绪的能力，从而提高员工对企业的归属感和工作效率，让员工激情的工作，快乐的生活！

课程收获

- ◇ 掌握处理负面情绪的技巧；
- ◇ 掌握长久保持良好心理状态的方法；
- ◇ 了解配合大脑的工作机制，提升思考能力及问题解决能力；
- ◇ 学习如何化解压力为动力；
- ◇ 从根本上解决带来心理状态问题的不当信念；
- ◇ 掌握提升精力的秘诀，
- ◇ 增加抗压韧性。。

课程对象：职场人士，企业各层员工

课时：1天，共6小时

授课方式

讲授、案例分析、讨论、组练习、游戏、角色扮演、心理测验、互动式体验

课程内容

第一单元：解读压力与情绪

- 1、寻找你的压力源
自画像：雨中的你 **【小测试】**
- 2、管理压力，掌控情绪
【案例】压力和情绪的真相 }
- 3、压力与情绪的特点
压力是一种感受，不平衡 **【案例分享】**
情绪的特点 **【故事列举】**
- 4、压力管理的原则

从管理自己开始

身：疏通身体

心：情绪管理

灵：调整观念

【案例故事】

第二单元 管理压力的技巧

- 压力管理概要：压力管理三阶段 【案例分享】
- 压力管理方法
 - 1、个人节源：减少压力源
 - 【小组讨论】寻找你的负性应激源
 - 【练习】找出你可以调控的压力源
 - 2、处理胃肠紊乱
 - 处理：减压方法 【全体练习】
 - 正确使用身体
 - 调整情绪经络
 - 3、开流：主动疏泄，建立减压通道 【全体练习】

第三单元 管理情绪的技巧

- 1、智商与情商
- 2、做情绪的主人
 - 谁在决定你的情绪？ 【故事分享】
 - 处理情绪的三种步骤 【案例探讨】
 - 正确处理情绪的三步骤 【案例分享、参与体验】
- 3、心灵重塑三层次：
 - 人生三层次
 - 心灵观想
- 4、快乐的三个层次
 - 快乐的藏身地？
 - 幸福的人做什么事？
 - 先处理心情,再处理事情
- 5、今夜不再无眠 【催眠体验】
- 6、重塑积极观念
 - 受害者与责任者的转换
 - 活动:可以丢掉的理念 【现场活动】
 - 你在问题的哪个位置？

第四单元 现场互动问与答