

《情绪与压力纾解》课程

课程收获

- 帮助繁忙的职场员工认识压力与情绪
- 学习纾解情绪、减轻压力感的具体技巧

培训形式：

理论 50%、实战演练 20%、案例讨论、游戏 20%、经验分享 10%

参加对象

职场员工

课程内容

一、认识压力与情绪

- 寻找你的压力源——游戏：雨中的你
- “压力”是坏的、是贬义词吗？——压力是把双刃剑
- 人能做到完全没有情绪吗？

二、纾解情绪和减压的原则

- 压力和情绪的真相
- 压力与情绪的特点
- 应对压力与情绪的原则

三、纾解情绪和减压的具体方法

- 伸懒腰
- 金鸡独立——缓解失眠的几种方法——总有一款适合你
- 渐进肌肉放松
- 冥想法
- 宣泄法
- 运动法

- 幽默法
- ABC 法
- 自我对话
- 正确处理情绪的三步骤
- 接纳自己，快乐的生活