

《疫情下的情绪与压力疏解》

课程收获

- 了解疫情期间人们容易出现哪些压力或情绪状况
- 初步认识压力与情绪是如何产生、如何作用于人体的
- 掌握疏解压力与情绪的具体技巧
- 建立阳光心态，快乐地工作与生活

课时：共 2 天（14 小时）

课程内容

一、疫情下的情绪与压力现状

- 最近三年的“新常态”
- 疫情期间人们的情绪和压力反应
- 未来可能要应对的情况

二、解读压力与情绪

- 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
- 压力是如何作用于人体的——医学上
- 人能做到完全没有情绪吗？
- 压力与情绪的特点
 - 压力是一种感受——不平衡
 - 情绪的特点——会传染、会爆发、有破坏力
- 压力管理的原则
 - 从管理自己开始
 - ABC 法则
- 智商与情商
- 做情绪的主人
 - 谁在决定你的情绪？
 - 处理情绪的三种步骤
 - 正确处理情绪的三步骤
- 心灵重塑三层次：
 - 人生三层次
 - 心灵观想
- 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
- 今夜不再无眠
- 重塑积极观念

三、疏解情绪和减压的具体方法

- 减压的 8 种方法——总有一款适合你
 - 1) 伸懒腰
 - 2) 金鸡独立——缓解失眠的几种方法
 - 3) 渐进肌肉放松
 - 4) 冥想法
 - 5) 宣泄法
 - 6) 运动法
 - 7) 幽默法
 - 8) 自我对话
- 疏解情绪的方法
 - 1) 正确处理情绪的三步骤
 - 2) 建立独立完整的自尊体系
 - 3) 接纳自己，快乐的生活
- 团队共创：疫情期间的感受，及应对办法

四、建立阳光心态，快乐地工作和生活

- 人到底追求什么
- 心态对我们的影响
 - 心态决定幸福指数
 - 心态影响人的能力
 - 心态影响人的健康
- 什么是阳光心态？
- 我们要建立哪些心态？
- 塑造阳光心态的方法与技巧
 - 改变心智
 - 享受过程
 - 控制情绪
 - 把握自己