

《情绪压力管理与身心健康》

主讲人：王沁和

(全球九型人格学会 EPTP 认证导师)

课程背景

工作任务繁重琐碎、人际关系错综复杂、工作与家庭角色冲突矛盾重重、工作环境压抑烦躁，太多的压力像潮水一般，一浪接一浪地向我们蜂拥而来，我们的心理承受能力也因此像一个快要决堤的大坝一样岌岌可危，并出现各种焦虑，亚健康，心情下降的各种不良状态。

美国潜能学家罗宾：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为‘积极信念和消极信念直接影响创业者成败’；美国著名学者拿破仑·希尔，关于心态的意义说：“人与人之间只有很小的差异，但这种小差异却造成巨大差异！小差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败”。所以，一个人面对失败所持的心态往往决定一生的命运。积极心态有助克服困难，使人看到希望，保持旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活和人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

本课程将从神经学和九型人格心理学的角度，采用讲解与互动，列举实际案例，让学员了解自我及他人行为模式背后的心理内在防御机制形成，了解每个人由于情绪习性而易带来的负情绪与压力产生点，帮助学员了解并学会自我解压方法和调适路经，使你的生活和工作保持最佳状态。通过对自我和他人的行为、思维、情绪模式有一定的科学了解，让你的人际关系与人生充满良性状态和正能量。

培训对象

管理者、一般员工

培训时间

1-2 天

课程大纲

课程模块	课程内容
一、导入篇	<ol style="list-style-type: none">1、内在渴望、防御机制、理想化对情绪压力的影响？2、原生家庭，神经系统、执念对情绪压力的影响？<ol style="list-style-type: none">1) 负情绪、压力对生理的影响？2) 负情绪、压力对心理、精神的影响？

二、提防压力负面影响	<ol style="list-style-type: none">1、何为压力度？管理不好的压力对生活 and 绩效的影响？2、长期压力造成心理失调后会引发哪些身体疾病？3、突发事件、重大事件压力下的情绪处理方法4、学会压力引发的负面情绪转化及能量持恒5、了解性格如何产生习惯性情绪及调整方法

<p>三、九 型人格 告诉你 不同性 格的人 行为物 质、关 注焦 点、习 惯性情 绪及对 身体的 影响</p>	<p>1号完美主义型——追求事事正确易刻求（挑剔、焦虑） 2号给予付出型——牺牲自己帮助所有人（压抑、歇斯底里） 3号实干成就型——出人头地需他人赞赏（急躁、过度消耗） 4号自我浪漫型——追求与众不同独特性（悲伤、忧郁） 5号观察思考型——喜欢独处易情感抽离（抽离、冷漠） 6号质疑忠诚型——谨慎务实不易相信人（担忧、焦虑） 7号享乐欢乐型——敢于尝试做事不集中（贪婪、不专注） 8号领导掌控型——有担当保护人但霸道（专横、发怒、） 9号和谐平和型——接纳息事宁人常拖拉（慢条、健忘）</p>
<p>四、不 同性格</p>	<p>1、了解性格习性，超越自我，绽放自我秘诀 2、不良状态调整，能量修复及持恒秘诀</p>

的人掌握情绪调整的几种有效方法
(最佳状态自我能量修复)

3、快速学会几招简单易学身心疗愈方法

1) 平静心情缓解压力的注意力转移调和法

2) 唤起生命觉醒内在觉察的接纳性呼吸法

3) 迅速帮助排解压力能量修复身体舞动法

4) 非遗太极八段锦养身疗愈身体修复体验