

# 与压力和情绪和谐相处

## 课程介绍

### 【课程背景】

身处职场与社会，节奏、速度、频率越发的“内卷化”。压力和因压力而产生的情绪，这一对孪生兄弟无处不在。当我们无法去除的时候，就需要建立一种能力，与压力和情绪和谐相处。特别是职场的各级管理者，上有领导，下带团队，更需要具备优于他人的自我管理的能力。领导力、执行力、凝聚力…这些团队管理中经久不息的热词离不开压力和情绪的管理。

### 【课程对象】

职场人士，特别是各级管理者。

### 【课程设计】

1.课程采用要点讲解、分组研讨、讲师点评、启发引导、案例讨论、视频资料、游戏体验、书面测评、视觉引导、书籍推荐等多种培训方式。

2.课程融合了《五维教练领导力》《Genos Emotional Intelligence》《知人善用的DISC顾问技术》等版权课程中的知识点或方法工具。

3.课程配套工具：德国OH Cards（欧卡）；价值观卡；智问卡；情绪卡。

4.课时设计：1天（6小时/天）。

### 【课程收益】

了解压力与情绪管理背后的原理，摒弃错误的认知，树立正确的理念。掌握可演练、可复制、可操作的方法和工具，应用于自我管理和团队管理。

### 【课程大纲】

#### 第一部分：为什么

##### ■ 开篇导入：健过身，健过心吗？

- 身心不分家
- 长期负面情绪的身体反应

##### ■ 我们所面临的VUCA时代：非常态已成为常态

- 那个年代的穷开心
- 诉苦：成人的世界没有容易二字
- 压力曲线

##### ■ 心理资本时代的到来

#### 第二部分：是什么

## ■ 运用方法的前提是正确认知

## ■ 正确认识情绪

- 情绪怎么来的
- 情绪来了，我们怎么办
- 面对情绪的四级响应

## ■ 核心技能：建立压力与情绪的“弹性”

- 分享：如何纾解情绪，释放压力，调整状态，恢复能量

## ■ 弹性的四大领域

- 生理弹性 — 力量与心肺
- 情绪弹性 — 自律与积极
- 精神弹性 — 信仰与态度
- 智力弹性 — 广度与宽度

## ■ 状态源于身心灵的结合

- 弹性的四大领域（源自美国 HeartMath 心脏数理研究所）
- 投资的四个层面（源自《高效能人士的七个习惯》）
- 精力的四个源泉（源自《精力管理》）

## ■ 四大能量状态坐标图

- ANS 自主神经系统：交感神经与副交感神经
- 荷尔蒙系统：压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙
- 自主神经系统与荷尔蒙系统交织的四个状态

## ■ 状态的公式

- 状态 = 脱氢表雄酮/皮质醇

## ■ 怎么办：止损+修复

### 第三部分：怎么办

## ■ 方法 01：做自己喜欢的事—释放快乐荷尔蒙

- 分享：会花多少时间做自己喜欢的事
- 激活脑细胞神经元

## ■ 方法 02：生命平衡轮—看到自己的状态

- 自我的智慧—格兰特幸福公式

· 清单《做自己喜欢的事》

### ■ 方法 03：年度目标九宫格

· 量化自己的美好

### ■ 方法 04：情绪命名法

· 活动：《认识情绪》（教具：情绪卡片）

· 六秒情商的三大步骤八大能力

### ■ 方法 05：看见并读懂情绪

· 埃利斯 ABC 理论：事件-信念-后果

· 脑科学原理：本能脑-情绪脑-智力脑

· 读懂情绪五步法：言行-感受-需要-想法-见闻

· 以理化情：察觉-意识-预测

· 觉察的五个层级

· 活动：《情绪觉察日记》

· 疑难杂症之“手机依赖”：发生-逃避-依赖-成瘾

### ■ 方法 06：静心

· 专注于内心的呼吸技术

· 正念疗愈

· 音乐疗愈

### ■ 方法 07：好好睡觉

· 三项健康标准：充足睡眠，均衡饮食，适当运动

· 睡眠的五大使命

· 睡眠不足的危害

· 关于睡眠的常识

· 清单：提升睡眠质量的锦囊妙计

### ■ 方法 08：运动

· 送牛奶的比喝牛奶的身体棒

· 书籍《运动改造大脑》

· 5121 健康生活理念

### ■ 方法 09：能看到其它事实

- 看见事实的四个维度
- 活动：欧卡牌《正负解读》（教具：德国 OH 卡）

### ■ 方法 10：建立仪式感

- 活动：小组分享《仪式清单》

### ■ 方法 11：面对信息超载的断舍离

- 信息断舍离的五个动作

### ■ 方法 12：黄金时刻

- 活动：欧卡牌《黄金时刻》（教具：德国 OH 卡）

- 清单：自我关心清单 - 爱自己才有余力爱别人

● 备注：以上 12 种方法依据学员状态与需求进行选择性和演练

### ■ 建立能量的两个方面

- 应急加速器与持久加速器

- 心理学的三大使命

**【End】**