
《情绪管理和压力控制》

(包括心态管理、情绪管理、压力管理与思维管理)

主讲：李根稳

训练目的：

- 1、通过正确认知情绪和压力、感悟心态、升华心灵来进行自我改革和成长，生发智慧，只有心灵的升华才是真正的改变！
- 2、通过游戏参与、视频欣赏、案例分享、自我感悟，让学员重新认识自己，真正找到角色和定位，学会分析并正确理解自己在工作和生活中的情绪及压力，学会处理不良情绪的方法，掌握释放压力的技巧，用健康愉悦的情绪感染他人，从而实现团队的良性成长。
- 3、在整个授课过程当中，学员交叉搭档，群策群力、集思广益、自动自发的相互产生良性影响力，彼此融入，提升内动力、优化创新思维、促进企业和谐、健康发展！

训练收益：

- 1、通过参与和更新，发现新的自我并肯定自我，学会正确的认识情绪，进行心理修炼，科学转化压力为动力，呈现优秀团队具备的忠诚、坚韧、无畏、变通、合作、进取的优良品质，并在团队中进行价值传递，产生积极、良性效应！
- 2、西方心理学与中国传统国学有机结合，让学员学会掌握管理情绪，平衡压力的方法和自我激励的方式，提升良性思维能力，让更多人找到内心的平衡与和谐，做到“用心工作、快乐生活”，并为企业发展和团队建设注入新鲜血液和智慧！

训练形式：

西方心理学与中国传统文化完美结合，内容实战性强，授课方式新颖、幽默风趣、互动性，能从内到外进行改革和塑造，升华心灵、改善心智、完善行为，能让大家在学中练，在练中学，寓教于乐，立刻产生提升和改变。

课程对象：企事业单位各级领导、员工及渴望心灵富足、收获真正智慧的优秀人士。

课程时间：2天（12小时）

学员反馈：

- 1、一个人要是可以管理好自己的心（情绪），就可以经营好自己的人生。
- 2、学习完以后，内心开始变的平静，学会了正确的思考方式，问题和烦恼减少了。
- 3、非常好的课程，早学习早收益，人生开始步入新的转折。
- 4、当老师让我们每人分享一个关于感恩的故事时，我是哭着讲完的，但是内心却有一种从未有过的宁静和力量，谢谢李老师。

课前导入：

- 一、 团队组建与精英分享
- 二、 视频：《道法自然》——让心灵回归自然状态。

第一部分 心灵诊断

一、 自我角色认知

- 1、 21世纪人的心理状况
- 2、 讨论+视频：
 - 幸福是什么？
 - 快乐是什么？
- 3、 人生的第一大事：我是谁？
游戏+感知：啊！我爱你！
- 4、 人性的弱点
欲望与现实 物质与精神 心态与能力
- 5、 如何找准自己的位置和角色——天才的状态
视频+讨论：是什么在阻碍着我们日常工作的天才状态？

二、 身-心-灵的辩证关系

- 1、 身体健康的标准？
- 2、 人生何“囚”？：经历、体验、升华
案例：心灵的杀毒软件和优化器
- 3、 化解潜意识的盲点：
案例+感知：同样的工作不同的心情——一念之间，天堂与地狱
- 4、 和谐与平衡之道（太极运用智慧）
- 5、 镜子法则测试：心理状态、行为习惯、生活方式

三、 生命的意义

- 1、 分享：21世纪的文盲？
- 2、 生命的本质在于奋斗：失败的意义
讨论：曾经的失败对于今天工作的成功有哪些意义？
- 3、 互动游戏：假如今天是我生命中的最后一天
- 4、 感知：生命周期
- 5、 工具：放下才能承担

第二部分 心灵密码

一、 发掘缺点、培养优点：

- 1、 讨论：领导是一面旗帜，更是一面镜子。
- 2、 分享：“三力一度”，多一度热爱

二、 自我评价：互动感知——我的五样

三、 人生追求的两件事

四、 管理自我潜力

- 分享+讨论：1、 企业员工的“四品”
2、 员工工作的“四态”
3、 人生成长的“四境”

五、 确立价值取向：信念体系

- 1、 讨论：人生为何会处于矛盾之中？

-
- 2、工具：如何化解矛盾：同事之间/上下级关系/婚姻关系等
- 六、 分享+感知：钢铁是怎么炼成的？

第三部分 情绪与压力

- 一、 认识情绪：条件发射——你就是它的主人
 - 1、 游戏：情绪表演秀
 - 2、 情绪与文字
 - 3、 人类九大基本情绪：？
 - 4、 21世界的人类为什么越来越郁闷？——情绪是思想的能量
- 二、 负性思维与良性思维
 - 1、 性格测试：降龙十八掌（主动=快乐 被动=痛苦）
 - 2、 故事：小小狗与小小猫
 - 3、 分享+感知：太好了与太糟了
 - 4、 案例：快乐真的很难吗？
- 三、 人格分离：见证痛苦——认真工作是真正的聪明！
 - 1、 心理测试：换位思考模式建立
 - 2、 图画：思维的改变——学会思考问题
 - 3、 NLP 命运连锁方程式
- 四、 压力与压力源
 - 1、 分析压力来源
 - 2、 个人压力管理
 - 3、 团队压力管理
 - 4、 增强内心力量
 - 5、 建立积极心锚
- 五、 有效管理情绪的方法：
 - 1、 分享：行为具有反作用力
 - 2、 方法：压力锅式管理法
 - 3、 案例：好好好，太好了，耶！
 - 4、 职场情绪管理的五个原则
 - 5、 NLP 教练技术应用智慧
- 六、 视频讨论：为什么生气会有毒？

第四部分 心灵导航

- 一、 心灵成长六度：灵是身、心的统治力量
 - 游戏：心灵传递
 - 分享：身体健康无病苦，心灵健康无烦恼，灵性健康出智慧
- 二、 压力转化为动力的方法：3个问题
 - 分享：人生的“三期四切”
- 三、 寻找心灵密码：人生的选择智慧
- 四、 人格结构：本我（原始）、自我（现实）、超我（道德）
 - 讨论：人生之路是靠什么在不断的完善自我
 - 游戏+感知：《丢失的人生》
- 五、 开启智慧之门：思考模式的建立
 - 1、 共享：马斯洛需求层次理论

2、现代人寻找幸福、快乐的方法

六、触动心灵的故事

故事分享+感知：世上感动人的莫过于用心体会的真情！

第五部分 感恩课堂

一、爱的宣言：爱要大声说（唱）出来

以小组为单位：1、感恩父母 感谢公司 感恩领导 感谢朋友

2、学员分享：一句话的感恩宣言

二、爱的力量：《孝经》——人生中最不能敷衍的是父母的爱和自己的灵魂

1、调查：家人的心灵密码

2、孝的4个现代化：父母、领导、朋友、同事

三、爱的布施：感恩——人生旅途免费的加油站

分享：人生的五种身份

四、创造和谐：现代的心理理论告诉我们——人的改变就在一瞬间

游戏：我的企业我的团

五、人生的四种境界

六、学员寄语：画画我们自己的未来

第六部分 同唱一首歌

一、自由问答环节【question and answer】

二、行动方案

三、相亲相爱的一家人