



音乐疗愈系列课程之 情绪缓解与自我解压



【课程背景】

随着 VUCA 时代下社会竞争的加剧以及职场严重内卷，我们正面临着越来越大的情绪和压力困扰，这些被抑制的负面能量如果不断积存体内、不定期排解和处理，不仅影响个人身心健康，而且对家庭关系、婚姻关系、亲子关系等产生负面影响，还对外表现出职业化不足的行为症状，干扰工作效能和职场人际关系……你永远不知道那“最后一根稻草”长什么样子！所以情绪的即时管理，在每天各种各样的情绪变化中都有重要的作用；压力的定期缓解，也与我们每个人生阶段的特点密不可分。

本课程根据国际音乐疗愈心理学方法，给学员更多现场体验及自我解压的





方法，帮助学员发现更好的自己，更加接纳自我、调整状态，从容面对职场和生活的压力，做更好的自己！

【授课形式】 引导技术、教练技术、小组活动、音乐体验、心理测评解读等

【培训时长】 2-3 小时

【课程大纲】

1、自我情绪模式探索

- 原生家庭与情绪反应模式
- PAC 自测

【体验活动】体验歌曲与自我的连接

2、音乐的疗愈功能

- 感受音乐的疗愈体验
- 音乐如何对心理产生影响
- 日常生活中音乐如何发挥疗愈作用
- 音乐如何治愈身心

【体验活动】体会歌曲或音乐选取的疗愈目的性

3、感受韵律节奏对身心的影响

- 音色产生的情感共鸣
- 四三节拍的轻柔动感

