



情绪自由

——职场压力排解与自我情绪管理——



【课程背景】

随着社会竞争加剧，职场人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不断积存在员工体内，不仅影响到员工个人的身心健康，还对外表现出职业化不足的行为症状，干扰其工作和职场人际关系，甚至影响到客户与合作伙伴，对企业经营造成损失。如何帮助员工用正确的方式驾驭情绪，化解压力，也是每一位管理者在提升员工职业素养时必须面对的问题。

本课程基于上述现状，将心理学与管理相结合，为学员提供卓有成效的心





理训练。课程在帮助企业打造和谐上进的职业化员工队伍的同时，也帮助参训学员调整情绪，缓解压力，掌握自我管理方法，实现职业化水平和工作幸福指数的双提升。

【课程收益】

- 1.帮助企业员工用正确的思维和工作状态面对本职工作，体现职业精神。
- 2.帮助员工管理情绪和有效减压，提升工作效率和生活质量。
- 3.帮助员工了解自己、理解他人，掌握职业化沟通方式，实现和谐人际互动。

【学员对象】企事业单位-中基层骨干员工

【授课时间】1天（6小时/天）

【授课形式】引导技术、教练技术、小组讨论、个案演练、情景模拟、角色扮演、音乐体验、心理测评解读等

【课程模型】





模块一、现代职场人的情绪认知

【价值说明】认知情绪的来源和存在方式，以及对自身的影响，找到解决情绪问题的根源。

1. 情绪是一种能量

1.1 情绪“Emotion”解读

- 情绪可被传递
- 情绪可被转移
- 情绪可被转化

1.2 情绪的能量

- 霍金斯能量层级
- 提升能量的方法（共创引导工具：漫游挂图）

2. 情绪的来源及存在方式

2.1 生理因素：三脑原理

- 三脑介绍：爬行脑、情绪脑、智慧脑
- 三脑关系及运行规律

2.2 互动因素：

- 萨提亚人际互动三要素介绍：自我、他人、情境
- 互动中产生自我的角色
- 角色公式





- 各种微妙的情绪是围绕着角色而产生并展开的

模块二、情绪的觉察与接纳

【价值说明】通过体验和方法的示范与练习，提升情绪敏感度。了解情绪的价值，接纳自己的情绪，不给自己造成额外的困扰，接纳自己。

1. 提升情绪敏感度

1.1 情绪的分类

- 介绍分类矩阵维度：正负向&高低能
- 【体验活动】“情绪颗粒度”（引导工具：世界咖啡）
通过与现场学员互动，感知自己的情绪敏感度

1.2 情绪的觉察练习

- 【体验】“音乐感受疗愈法”
- 【小组练习】“那你想怎么解决这个问题？”

1.3 情绪对身体健康的影响

2. 接纳情绪

2.1 情绪的价值

- 正向情绪的价值及陷阱
- 负向情绪的价值及优势

【小组讨论】后疫情时代下猛增的焦虑、恐慌情绪，如何看待其价值

2.2 全然接纳自我，与之和解，感受当下





2.3 扩大自我思维弹性，减少感性的烦恼

模块三、情绪的表达与管理

【价值说明】认识并理解自己的情绪通道，进而产生调整情绪从自我出发的觉察。教会大家善用正向情绪，正确处理负向情绪。通过简单可行的有效方法和练习，从感性到理性摆脱情绪给我们带来的负面影响。

1. 情绪能量的传递

1.1 踢猫效应

- 小组讨论：谁是你的猫？

1.2 表达情绪的原则

- “说”情绪，不“做”情绪

1.3 互动练习：测测你的倾听能力

2. 情绪能量的转移

2.1 提升身体状态疏导负面情绪

2.2 通过感官刺激疏导负面情绪

2.3 培养兴趣爱好疏导负面情绪

3. 情绪能量的转化

3.1 情绪 ABC 原理介绍

3.2 思维转换“换框法”（转换 B）

- 简测：压力下，自我情绪的“高速 B 通道”





- 调整：先降速，再换道

模块四、职场压力的排解

【价值说明】让自己行动起来，让事情往好的方向发展，进而从根本上排解压力，让身体更轻盈、让情绪更自由！

1、压力追根溯源

1.1 理性思考解决感性压力

1.2 面对压力的四种姿态

- 不考虑他人：指责姿态
- 不考虑自我：讨好姿态
- 只考虑情境：超理智姿态
- 啥也不考虑：打岔姿态
- 预防压力的 N 种方法

2. 压力的处理

2.1 压力缓解五步法

- 启用“减压阀”
- 情绪应对
- 问题应对
- 改变看法
- 改变活法

2.2 压力缓解秘密武器-ORID 焦点呈现法





- 介绍 ORID 应用场景
- ORID 的步骤及注意事项

——【整体答疑，总结提高】——

以上内容可依据组织需要进行调整，课程练习可结合企业实际。

[End]

