

情绪与压力管理

【课程介绍】

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，立足企业实际，一方面关注员工职业化水平的提升，一方面关注员工情绪与压力管理，将两者结合起来，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，降低压力，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。

【课程目标】

- 1.帮助企业提升员工的职业化水平，使其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，掌握自我管理方法，提升工作效率和生活质量。
- 3.帮助员工了解自己，理解他人，掌握职业化的沟通方式，实现和谐人际互动。

【适用对象】

本课程适用于职场人士

【授课时间】

1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、心理测评解读等

【课程大纲】：

一、压力来源及与情绪的关系

1、压力来源（情绪ABC）

Emotion 解读（能量&移动）

能量（情绪）特点：守恒、传递/移动、转化

能量层级：霍金斯能量层级

2、情绪的来源

1) 生理因素：三脑原理

2) 互动因素：互动三要素（自我、他人、情境）互动产生角色，角色产生情绪。

价值：解释“情绪”这个抽象化的词语，让它与我们熟悉的人事物相关，进而认识到“情绪”就是当下的自己。

二、产生情绪的底层心智及根源

1、原生家庭对人际互动模式的影响

2、情绪ABC：对事件的看法影响情绪的波动

1) 压力产生情绪的固有“ABC”

2) 练习：6秒情商法转换“B”

价值：从原生家庭剖析个人产生差异化情绪的底层原因，帮助我们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。

三、调节情绪 (觉察、接纳、掌控、处理)

1、如何准确辨认情绪

1) 情绪粒度体验：二维矩阵 (正负向&高低能)

2) 觉察情绪的方法：音乐体验法

2、情绪对身体的影响 (慢性&急性)

3、情绪的正负向价值

4、情绪转移 (生理) & 情绪缓解 (心理)

5、变感性为理性

价值：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。通过简单可行的有效方法，从感性到理性摆脱情绪给我们带来的负面影响。

四、掌控情绪

六顶思考帽 (举例诠释)

练习：通过引导工具 (漫游挂图) 就一个主题发散思维

价值：通过多项思维的训练掌握处理压力的多个思考方向解决问题。