

“情绪压力管理”培训方案

压力是什么——认识压力

1. 怎样知道压力大了？——压力大的行为表现
2. 压力值比较：主要生活事件的压力值
3. 小测评：测测你当前的压力感受
4. 长期不良压力导致的身体问题
5. 长期不良压力导致的心理问题
6. 压力来了，最忌讳什么？
7. 小测评：测测你的压力来源

压力为什么存在——接受压力

1. 工作中的压力源
2. 生活中的压力源
3. 压力的另一面：压力也是有好处的
4. 压力绩效曲线告诉我们什么？
5. 压力产生的根本原因？
6. 满意感受公式：满意感从何而来？
7. 精力管理：我们的精力从何而来？
8. 正常/健康的精力循环与不正常/健康的精力循环

解决压力第一步——重构价值观

1. 钱能买到的&你真正想要的？
2. 选择 5 个对你最重要的价值观
3. 练习：画画自己的平衡轮
4. 开始解决问题的第一步：意识压力存在
5. 练习：重构自己的生活目标

第一招 体能上：精力充沛（构建减压仪式）

1. 放松仪式：均衡营养、享受美食、大吃一顿！
2. 健康仪式：定时饮水（咖啡、饮料）
3. 健康仪式：恢复身体能量、大睡一场
4. 放松仪式：定期跑步
5. 放松仪式：集体体育活动
6. 练习：在体能上获得精力充沛的减压仪式有什么

第二招 感情上：乐观放松（做自己喜欢做的事）

1. 小测评：测测你的情绪稳定性
2. 认识情绪：情绪是完美而和谐的！
3. 训练：正能量激发——感恩与积极关注
4. 积极心理学与脑部思维结构
5. 训练：对情绪重构——负面情绪后的积极意义
6. 案例：当焦虑和抑郁时，你如何应对？
7. 放松仪式：沟通与倾诉
8. 放松仪式：聆听音乐
9. 享受嗜好：做自己爱做的事！

10. 放松仪式：家庭、朋友聚会
11. 放松仪式：时空转换、户外活动
12. 练习：在情绪上获得精力充沛的减压仪式有什么

第三招 思想上：专注改善（寻找积极视角）

1. 情绪 ABC 理论告诉我们的规则
2. 内控性格的养成
3. 常用的问题式谈话：问题及后果？
4. 换一个谈话哲学：积极心理学视角的对话理念
5. 焦点解决技术：“七步积极自我对话法”
6. 思想建构练习：从负向目标、负向情绪、过去成功经验中建构
7. 正心、正言、正行、正能量：积极思考的力量！

第四招 精神上：自信积极（冥想自励）

1. 冥想放松与自我催眠的心理学价值：导入积极心理感受
2. 冥想：运用心灵的强大影响力
3. 感恩，是容天下难容之事的最好方法！
4. 现场训练：自我冥想，导入心理正能量

回到第“零”招——精力管理、开始行动

1. 理想的压力管理过程
2. 求助，也是一种能力！
3. 积极有为：行动就是生产力
4. 集中精力：哪些事情能砍则砍？
5. 重温时间管理方格
6. 高效无压完成工作的管理方法
7. 课程回顾：精力管理四句口诀