

《情绪管理》课程大纲

【课程时间】 6 课时/天

【课程对象】 全体员工

【课程收益】

- 透彻了心理机制运作过程，发现自身情绪压力盲点；
- 熟悉四项自我疏导模版的原理以及运用规则；
- 提升有效觉察，认知和关照的自我监察方式，学习期待管理；
- 认知情绪压力的积极力量，控制情绪压力方向，学习转情绪为力量。

【课程形式】 专题讲授、案例分析、经验分享、工具应用、情境练习、绘画体验、音乐剧体验等

【课程内容】

第一讲：人性的运作机制和心智模式

一、人性的优势与缺陷

1. 趋利与避害的人本动机

案例：“拖拉机”“老爷机”“自动识别机”的职场动机

2. 每个不可理喻的背后都有一个积极的力量推动

二、人性的需求

1. 情感需求图谱

2. 安全感的圈地行动——防范和抵御防范的行为

3. 职场常见四种形态

三、人类心理过程解读

1. 感官——信息收集

1) 人们只听自己想听的，关注自己想关注的

2. 有可能被放大的信息

3. 有可能被忽略的有利信息

4. 心理对“情绪”“思维”“行动”的指导过程

第二讲：情绪的“表”处理——安抚四步骤

一、建立目标金字塔

1. 由愿望出发的梳理

2. 建立可行的执行途径

3. 对目标的不断精确化和确定化

二、转移心情焦点

1. 感受优化体验

三、建立情绪行动模式

1. 情绪对应的行动化解方式

四、思维的断舍离训练

1. 可作用力与无作用力识别

2. 截断思维的不可控行为

3. 转移可执行的思维方向

第三讲：情绪的“内”处理——由表及里的觉察梳理

一、情绪能力的三个层面

1. 群体关系情绪——职场的“更年期”

2. 双向情绪——案例——一个失控的客户

3. 独立情绪——躺枪的自尊心

二、你的心情为谁而动

(聚焦式会话过程)

1. 情绪情景一：遇见暴脾气

2. 情绪情景二：不期而遇的投诉
3. 情绪情景三：遭遇体能极限
4. 情绪情景四：遭遇职场外情绪

1) 你被自己忽悠了

a 错会的“正能量”

b“被”伤害

2) 常见的情绪问题解析

通过聚焦式会话的四个层面分析分解主题，形成“遇情”分解的习惯和开放的探讨空间

3) 小组分享空间——共性问题解答

依据小组分享的核心内容进行现场咨询

第四讲：善用情绪

一、发现心理习惯

1. 情绪瞬间背后的心理习惯——逃避、抗拒、揣测等

2. 挖出被习惯隐藏的情绪目标

3. 满足情绪指向的目标

课堂练习：情绪目标推理

4. 情感美容术

1) 疤痕的启示

2) 对自身际遇的不满感受

3) 界定一个美好的自己

4) 认定一个完全认可的理由

5) 不要用别人的错误惩罚自己

二、心里习惯自我培养

1. 收集有益的信心

2. 培养有益的信念

3. 在每个挫折里寻找意义

4. 让目标变成一小步一小步的成绩

5. 给自己积极的心理暗示

三、提升感觉感知能力

1. 重视自己的感受

2. 勇敢面对痛苦

3. 如阳光般关照自己