

# 压力情绪纾解与健康管理

主要内容：

## 第一单元·了解压力

1. 压力的来源
2. 压力的种类
3. 自我压力诊断（测您的工作与生活压力指数）

压力小游戏。

## 第二单元·压力的影响

1. 从社会角度谈压力危害
2. 压力对个人的伤害
3. 压力对企业的伤害

## 第三单元·压力缓解

1. 改善思维、认知、行为
2. 建立个人成长小组
3. 动作的压力释放
4. 心灵冥想与自我对话感受
5. 声音 / 音乐对精神压力的释放

## 第四单元·改变信念价值系统,化压力为动力

1. 个人信念价值系统对压力的左右
2. 认识三个主要带来压力及情绪的限制信念及破解方法

3. 突破思维桎梏的法宝 -----换框法

4 . 压力的排解与转化

### **第五单元 情绪与压力的关系**

1 . 情绪与压力的内在牵连

2 . 情绪在人生中的意义

3 . 情绪的能量

4 . 情绪的钟摆效应（正面与负面）

5 . 八大情绪管理定律

### **第六单元 改变与调动心理情绪方法**

1 . 瑜珈休息术

2 . 健脑操, 实时增强你大脑以及身体的能量以及集中能力

3 . 学习自我催眠法, 使你在数分钟之内舒缓身心调整情绪

4 . 个人情绪不受外界与他人影响的五种心理保护法

### **第七单元 职场与健康保健**

1 . 健康的的定义

2 . 职场人士健康与发展

3 . 职场人士健康的主要标志

4 . 影响健康的因素有哪些？

5 . 与健康密不可分的九大营养素剖析

案例分析：2002 年至今人类健康的十大杀手病症剖析

## 第八单元 健康与养生

1. 健康的两大资源系统
2. 职业人士健康四要素
3. 什么是合理的饮食习惯？
4. 有氧运动的操作方式及其作用
5. 饮食起居与平衡式人生打造