

《情绪掌控术：让你的职场生涯阳光灿烂

——职场情绪压力管理技巧》

刘寻

【课程背景】

在现代快节奏的职场环境中，每个人都会面临各种压力和挑战。这种不断紧张的工作氛围可能导致焦虑、压力和沮丧等负面情绪。如果不加以控制和管理，这些情绪可能会对工作效率和团队合作造成严重影响。

如何在工作中保持情绪稳定，充满正能量？

如何通过有效的策略来管理日常工作中的压力和挑战？

你是否感到无法控制自己的情绪，从而影响工作效率和人际关系？

许多人如何在职场环境中有效地管理和控制自己的情绪，这是一个长期存在的问题。不恰当的情绪管理可能导致工作质量下降，人际关系紧张，甚至职业生涯受挫。所以，如何学会在工作中掌控自己的情绪，变得尤为重要。

《情绪掌控术：让你的职场生涯阳光灿烂——职场情绪压力管理技巧》这门课程，是为了帮助你找到以上问题的解答。课程将深入探讨情绪的源头，教授一系列实用的技巧和方法，来帮助你在职场中保持情绪平衡，增强团队合作能力，提高工作效率。

通过实际案例分析、小组讨论、角色扮演等互动方式，你将学会识别和理解自己和他人的情感，学会在压力下保持冷静和专注，以及如何将这些理论付诸实践，使之成为职场成功的关键要素。

【课程收益】

- ✓ 科学方法与技巧：情绪压力管理的底层逻辑；基于 ACT 行动派的情绪压力管理的核心训练技巧
- ✓ 2 个评估工具：情绪评估实用工具；正能量测试工具
- ✓ 2 个诊断量表：压力状况简易量表；乐观自查表
- ✓ 2 个设置：调整用脑习惯
- ✓ 2 类受益终生的幸福实践：随时切换积极情绪的一念之转；积极心态调适的四大要素实践方法

【课程特色】 前沿，理论与实战，帮助企业了解管理背后的根源，看见问题背后的人和资源

【课程时间】 1 天，6 小时

【课程对象】 中层管理干部等企业管理者

【课程大纲】

第一讲 我的情绪我做主

一、科学的健康观念是什么？

(一)、此次培训导向与中科院权威结论吻合

中科院权威结论的介绍

1.1 案例分析：如何将权威结论运用于日常生活中（分组讨论）

健康观念与幸福生活的关系

2.1 互动环节：分享个人对健康的理解

幸福 5 元素的心理健康关键要素

3.1 工具演示：运用五要素模型评估自己的幸福程度
外在成功 VS 内在幸福度

4.1 案例分析：名人的外在成功与内在幸福度的对比
情绪的惯性，你有吗？

5.1 互动讨论：如何识别和改变自己的情绪惯性

二、评估：现在的心情如何？

(一)、情绪命名工具：情绪温度计

情绪温度计的介绍与应用

1.1 实际操作：使用情绪温度计评估自己的情绪

三、揭开情绪的面纱：情绪基本类型有哪些？

(一)、情绪的分类

情绪分类的理论背景

1.1 分组活动：分类和识别不同类型的情绪

积极情绪 VS 消极情绪

2.1 讨论：两者的区别和联系

关于积极情绪的研究结论

3.1 案例分析：积极情绪在职场的作用

基本情绪有哪些

4.1 工作坊：通过角色扮演了解基本情绪

四、情绪的三成分模型是怎样的？

(一)、情绪并不是单独发生的

三成分模型的介绍

1.1 实践练习：应用三成分模型分析一个情感案例

小游戏 1：情绪故事接龙

2.1 游戏解析：通过游戏了解情绪的复杂性

小游戏 2：情绪过山车之兑奖啦

3.1 游戏反馈：分析游戏中的情感变化和启示

五、近距离探索自己的情绪按钮是怎样的过程？

(一)、了解自己的情绪

为什么我们会在这么短的时间产生这么多心情

1.1 分组讨论：探讨个人的情绪触发因素

思想小实验：分泌“快乐因子”？

2.1 实验环节：通过小实验体验快乐因子的释放

练习：穿越情绪

3.1 角色扮演：模拟不同情绪场景的处理方法

创造微暂停时间表

4.1 工作坊：制定个人情感调控计划

六、和别人的情绪按钮相处应该注意哪些？

(一)、理解和反应他人的情绪

身体活动：石头剪刀布

1.1 游戏分析：通过活动了解非言语情感沟通

活动：表情猜猜猜

2.1 互动环节：培养观察和理解他人表情的能力

七、体验积极情绪进阶练习有哪些方法？

（一）、积极情绪的培养和运用

喜欢 VS 不喜欢

1.1 小组讨论：分析个人喜好背后的情感机制

假装乐观 vs 真的乐观

2.1 角色扮演：模拟乐观态度在不同场景的效果

第二讲 为什么了解个体心理与行为对管理至关重要？

一、诊断：你的压力有多少？

（一）重压之下，不堪一击？

压力现象分析

1.1 何为压力，怎样定义压力

1.2 压力与健康的关联

1.3 案例分析：从真实故事看压力的影响

【测试】你的压力“心理画”

2.1 心理画测试介绍

2.2 分组讨论：共享个人压力体验

2.3 测试分析：定位个人压力等级

（二）诊断工具：压力状况

压力诊断模型

1.1 压力量表介绍

1.2 量表应用指导

1.3 实战演练：自我评估压力

压力管理工具

2.1 压力调控技巧

2.2 案例解析：成功的压力管理实例

2.3 互动实践：模拟压力场景

二、探索你的压力来源？

（一）讨论：情景与压力

压力场景识别

1.1 工作、家庭、社交等压力场景

1.2 观点交流：分享个人压力场景

1.3 分组讨论：场景解析与应对策略

情感与压力

2.1 情感压力源分析

2.2 工具演示：情感日记

2.3 案例研讨：通过情感调控减压

（二）深度探索压力源

1、内部压力源

1.1 自我期待与焦虑

1.2 自我认知训练

1.3 互动练习：了解自我

2、外部压力源

2.1 他人期待与社交压力

2.2 情境模拟：处理外部压力

2.3 案例学习：外部压力转化

(三) 解密压力源：自身需求 VS 他人期待

1、需求理解

1.1 马斯洛需求理论

1.2 个人需求分析

1.3 小组讨论：分享个人需求体验

2、期待管理

2.1 他人期待与自我定位

2.2 技能训练：沟通与协调

2.3 角色扮演：处理期待冲突

(四) 压力唤醒水平：用力用心刚刚好

压力唤醒理论

1.1 唤醒理论介绍

1.2 压力唤醒水平分析

1.3 小组活动：调整唤醒水平

(五) 中等压力与工作绩效的平衡

1、中等压力与工作绩效的关系

1.1. 数据分析：从数据角度展示中等压力与工作绩效的正相关关系

1.2. 分组讨论：分析个人的压力感受与工作绩效的关联

2、如何调整压力与工作绩效的平衡

2.1. 工具演示：使用工具自我评估压力水平

2.2. 角色扮演：通过场景模拟学习调整压力的方法

三、自我评估用脑习惯

(一) 左脑 VS 右脑

大脑结构与功能

1.1 左右脑理论介绍

1.2 左右脑特性分析

1.3 分组讨论：自我左右脑倾向

(二) 掌中大脑：不得不提的三脑原理

三脑理论概述

1.1 三脑模型

1.2 三脑功能与压力关系

1.3 实际操作：三脑功能体验

四、压力之下调整用脑习惯

(一) 活动 1：ACT 版手指操

ACT 理论基础

1.1 接受与承诺治疗

1.2 手指操演示

1.3 分组实践：进行手指操

(二) 活动2：设置自己的OK手势

OK手势的意义

1.1 “我可以”信念建立

1.2 OK手势训练

1.3 互动演示：彼此认可的OK手势

(三) 日常练习：增大排量的三正日记

三正日记法

1.1 压力排解的日记技巧

1.2 日记实践指导

1.3 案例分享：三正日记的实际效果

五、重置压力下的情绪代码

(一) 建立新编码，转变成正向能量混合体

1、情绪编码原理

1.1 情绪编码与解码

1.2 正向能量构建

1.3 小组讨论：共享正向能量经历

(二) 挣脱压力黑洞情绪的三步法

2、情绪黑洞分析

1.1 情绪陷阱的识别

1.2 三步法介绍

1.3 角色扮演：模拟情绪陷阱解脱

六、三种应对模式

(一) 顽固强硬的“犀牛式”

犀牛式应对

1.1 特点分析

1.2 案例研究：犀牛式应对的利弊

1.3 分组讨论：适用场景和替代方案

(二) 盲目无知的“鸵鸟式”

鸵鸟式应对

1.1 特点和原因

1.2 案例解析：鸵鸟式的风险

1.3 角色扮演：更有效的替代策略

(三) 聚焦改变的“ACT式”

ACT式应对

1.1 ACT理论与应对压力

1.2 工具与技巧

1.3 小组实践：采用ACT方式处理压力

第三讲 阳光（积极）心理调适

一、阳光心态与幸福蜂巢模型能给我们带来什么？

（一）用阳光心态战胜负能量

1、负能量的危害与来源

- 1.1. 分析：负能量如何影响职场表现
- 1.2. 互动讨论：寻找负能量的根源

2、如何用阳光心态对抗

- 2.1. 案例分析：阳光心态在职场的运用
- 2.2. 小组实践：培养个人阳光心态的方法

二、ACT 矩阵激活阳光心态的重要性在哪里？

（一）“十八只狐狸吃葡萄”不同心态背后的哲理

1、心态与现实生活的关联

- 1.1. 讲解：心态如何影响决策和行为
- 1.2. 分组讨论：分析不同心态背后的哲理

2、如何运用 ACT 矩阵激活阳光心态

- 2.1. 工作坊：ACT 矩阵实操训练
- 2.2. 角色扮演：模拟不同情景下的心态调整

三、怎样塑造自己的阳光心态？

（一）了解阳光心态的构成

1、积极情绪的培养

- 1.1 工具介绍：使用情感日记来跟踪和培养积极情绪
- 1.2 案例分析：阳光心态在解决职场问题中的运用

2、消极情绪的调控

- 2.1 知识点解释：消极情绪的来源及影响
- 2.2 互动练习：通过角色扮演来体验情绪调控

第四讲 如何迭代现代职场新要求——提升心理资本，修炼阳光心态

一、为什么心理资本成为职场成功的“隐形金”？

（一）心理资本解锁之旅

1、心理资本大挑战：游戏化了解四维度--效能、希望、乐观、韧性

- 1.1 虚拟游戏：通过角色扮演了解效能、希望、乐观、韧性

2、探险职场森林：心理资本与职场的奥秘

- 2.1 互动剧场：模拟职场情境，发掘心理资本的实际价值

（二）心理资本的定义与现代职场价值

- 1.1 案例分析：比较具备和不具备心理资本的员工的表現

- 1.2 分组讨论：如何在团队中培养心理资本

2、心理资本与职场成功的关联

- 2.1 观点阐述：为何心理资本是职场成功的关键
- 2.2 互动环节：与学员共同探讨心理资本的培养方式

二、阳光心态的秘诀是什么？

（一）阳光心态研究所

1、情绪实验室：培养积极情绪

- 1.1 情感艺术创作：通过绘画、音乐等艺术形式表达情感

2、情绪逃脱房：掌控消极情绪

2.1 逃脱游戏：通过解决问题与挑战学习调控消极情绪

三、如何将心理资本化为职场超能力？

(一) 效能训练营

1、超级信心挑战赛

1.1 信心塔建设：组队挑战，通过任务完成度衡量效能

2、绩效忍者道场

2.1 忍者挑战：模拟工作场景下的效能与绩效挑战

(二) 阳光三剑客：希望、乐观、韧性

1、希望之路寻宝游

1.1 寻宝挑战：设置不同难度，找到成功的"希望之路"

2、乐观魔法学院

1.1 法杖挥舞：通过乐观魔法学习乐观的技巧

3、韧性特训营

1.1 韧性障碍赛：通过障碍课程感受并学习韧性

四、如何保持心理资本的“超能量”？

(一) 心理能量站

1、个人能量充电站

1.1 自我调控训练：通过冥想、反思等实践练习

2、团队能量共享库

2.1 团队建设游戏：培养团队间的心理支持和信任

五、怎样用心理资本规划自己的职业未来？

(一) 职业未来城市

1、心理资本建筑公司

1.1 职业规划沙盘模拟：用心理资本元素构建职业未来

2、未来城市导览

2.1 互动讨论与模拟面试：体验并规划职业发展路径

第五讲 利己利他的职场终极充能秘籍

一、如何提升心理资本，做自己的 Hero？

(一) 建设自我效能感（自信）

1、自信的源泉和重要性

1.1 角色扮演：职场英雄挑战赛

1.2 互动游戏：自信能量收集

2、如何培养自信

2.1 实战训练：自信战士挑战

2.2 小组竞赛：自信的升级之旅

二、如何将阳光心态延伸到职业生涯规划 and 团队协作？

(一) 在职场中寻找幸福（希望）

1、职业生涯规划与阳光心态

1.1 VR 体验：穿越未来职场之旅

1.2 沙盘游戏：建设梦想职业城堡

2、团队协作与阳光心态

2.1 团队挑战：阳光心态接力赛

2.2 创意工坊：共同绘制团队的阳光图腾

三、坚韧人格完善能如何助力职业成长？

（一）提升自我认知，完善人格发展：我是谁

1、了解自我认知的重要性

1.1 自我探险之旅：寻找内在英雄

1.2 个人主题海报：绘制自我地图

2、如何提升自我认知和人格发展

2.1 我是导演：拍摄自我成长电影

2.2 圆桌分享会：讨论自我认知的魅力

（二）勇敢改变，坦然接受

1、改变与接受的艺术

1.1 变身游戏：体验多重身份

1.2 人生剧场：排练改变与接受的戏剧

2、如何勇敢改变和坦然接受

2.1 变革实验室：学习改变的策略

2.2 接受挑战：接受难题的实战演练

（三）接纳与放下的案例讨论

1、了解接纳与放下的内涵

1.1 心灵剧场：观看关于接纳与放下的短片

1.2 分享会：名人分享接纳与放下的经历

2、如何在工作中实践接纳与放下

2.1 瑜伽工作坊：通过身体练习学习放下

2.2 接纳座谈：跨界讨论如何接纳与放下