

《打破压力桎梏，展现阳光自我》

——塑造阳光心态与职场情绪压力管理》

导师：刘寻

【课程背景】

你是否经历过工作中的情绪波动、压力过大，甚至影响到了你的生活和工作表现？

你是否渴望拥有一种阳光心态，能够应对挑战、保持积极情绪，并有效管理工作和生活中的压力？

在快节奏的现代工作环境中，人们面临着来自工作、家庭、社交等方面的压力。长期累积的压力可能导致焦虑、抑郁、工作效率下降甚至健康问题。所有人都有可能受到压力的影响，无论是新入职的员工还是经验丰富的管理者。

如何理解压力并从中获得成长与力量？

如何培养积极的情感态度，减轻甚至消除不良压力？

如何实现情绪自我调控，以更好地应对职场与生活的挑战？

该课程将从积极心理学的角度，帮助学员认识和理解压力，学会利用压力推动自己成长。通过创新、实用的教学方法和实战训练，学员将学会掌握情绪，采取有效的压力管理策略，并将这些技能运用到日常工作和生活中。它不仅是一门理论课程，而是一门致力于改善职场生活、增强团队凝聚力和提高工作效率的实战课程。现在就加入我们，共同迎接阳光、积极的工作与生活态度的挑战！

【课程收益】

一、组织收益：

- ✓ **提高团队凝聚力：**通过积极的心态培训和团队建设活动，增强团队之间的信任和协作能力。
- ✓ **促进工作效率：**教授员工如何在压力下保持积极态度和高效工作，从而提高整体工作效率。
- ✓ **降低员工流失率：**员工学会了压力管理，能够更好地应对工作压力，从而降低因压力过大而导致的员工流失。
- ✓ **建立积极的企业文化：**倡导阳光心态，能够为公司营造更加积极、开放、合作的工作氛围。
- ✓ **提升客户满意度：**员工积极的工作态度会直接反映在服务质量上，从而提升客户满意度和忠诚度。

二、个人收益：

- ✓ **提升自我认知和自信：**通过自我分析和实践练习，帮助个人了解自己的优点和潜能，增强自信。
- ✓ **增强情绪管理能力：**学会识别和调控自己的情绪，使之成为积极行动的推动力，而不是阻碍。
- ✓ **培养积极的生活态度：**不仅在工作中，在日常生活中也能保持阳光、积极的心态，提高生活满足感。
- ✓ **提高职业竞争力：**掌握了压力管理和阳光心态的技巧，能够在职场中展现更好的自我，增加职业竞争力。
- ✓ **促进人际关系和社交能力：**积极的人更能吸引他人，学会了阳光心态，能够在人际交

往中更自如、更受欢迎。

【课程特色】结合企业文化个性化定制、趣味性教学、实战化应用、动态互动学习、注重实效性、科学引导、持续支持。这门课程就像一位贴心的职场伙伴，与你一同成长，引导你在职场中展现出最阳光、最自信的一面，让你的职业生涯每一天都充满活力和希望！

【课程时间】1天，6小时

【课程对象】

- **组织员工：**无论是企业、政府机构、非营利组织还是教育机构的员工，无论是基层员工还是管理层，学习如何管理情绪和压力都是提升工作效率和人际关系的关键。
- **中层管理人员：**想要提升团队凝聚力、领导力和自我情绪管理能力的部门或团队经理。
- **领导者和管理者：**领导者和管理者的情绪状态和应对方式对整个团队的氛围和效能有重要影响，因此他们的情绪管理能力尤为关键。
- **职场焦虑者：**面临职场压力和情绪挑战，需要学会平衡工作和情感的职场人士。
- **职业发展者：**对于希望提升个人职业发展的人群，本课程能够帮助他们增强情绪管理和压力应对能力，提高自我认知和职业素养，从而更好地应对职场挑战，提升自身竞争力。
- **具有高压工作的人群：**那些从事高压工作的人群，如医生、护士、金融从业人员等，常常面临巨大的情绪压力。本课程能够帮助他们学会有效管理情绪、缓解压力，提升工作效率和心理健康。

【课程大纲】

开场导入：破冰分组&课堂约定

第一讲 阳光人生何处启程？

活动：虚拟现实（VR）阳光岛探险

一、构建阳光心态 开启阳光人生

（一）乐观思维：用笑容点亮人生

1.1 动画故事：乐观大师的旅程

1.2 游戏挑战：乐观能量收集

（二）积极情感：情感的阳光照耀

2.1 心理音乐剧：感受正能量

2.2 情感工坊：制作情感能量饮料

2.3 心灵成长：自我提升之路

2.3.1 成长地图：绘制心灵之旅

2.3.2 角色扮演：挑战成长任务

第二讲 挑战负面思维模式，阳光总在风雨后？

一、解锁正向力量，培养积极心态

（一）如何识别和转变消极思维模式？

1、思维陷阱侦探游戏：捕捉隐秘的消极思维

2、脑力风暴：集体攻克消极思维

3、工具箱：设计个人化思维转换工具

（二）如何培养积极心态的思维习惯？

1、积极习惯挑战赛：21天心态改变行动

2、积极冥想体验：沉浸式正能量吸收

3、角色扮演：阳光人生剧场

(三) 互动活动：战胜困境的积极心态策略

1、虚拟现实练习：积极思维模拟世界

2、躲避负能量球：阳光思维挑战大作战

3、积极能量宝箱：**开启正能量宝藏

4、案例剖析：战胜困境的积极心态策略

二、提升自我认知与自尊，增强自信心

(一) 了解自己的优点和潜力

1、我的超能力实验室：**挖掘潜在优势

2、明星访谈：**自我展示的舞台

3、优点收藏册：**绘制自我优点地图

(二) 如何树立健康的自我形象和积极的自尊心？

1、自我形象设计师：构建理想形象

2、自尊心训练营：锻炼自尊力量

3、健康心态厨房：烹饪积极人生食谱

(三) 自信力的培养方法和技巧

1、自信能量操：日常锻炼自信心

2、自信塔建设：层层挑战自信极限

3、与自信共舞：自信舞蹈体验

(四) 实践活动：自信心训练挑战

1、自信训练营：实战提升自信

2、自信力量秀：展示自信魅力

3、自信成长日记：记录自信成长路

4、案例分享：自信心改变人生的故事

4.1 励志电影夜：观看自信人生大片

4.2 英雄圆桌会议：与自信英雄对话

4.3 故事接龙：串联自信力量

第三讲 和情绪伙伴冲浪

一、你怎样理解和管理自己的情绪？

(一) 过五关，斩六将：揭开情绪的面纱

情绪到底是个啥？

1.1 情绪的定义和分类

1.2 互动：情绪卡片游戏

情绪的三成分模型

2.1 解释三成分模型

2.2 互动：通过案例了解情绪成分

(二) 情绪自由三步走：与情绪伙伴合作到底是一种什么样的生命状态呢？

第一步：情绪识别

1.1 工具体验：情绪温度计

1.2 分组讨论：分享自己的情绪体验

第三步：与它合作

2.1 练习：穿越情绪

2.2 分组讨论：探讨情绪合作的经验

二、你如何理解和应对他人的情绪？

(一) 和别人的情绪按钮相处：看看他人的情绪按钮

身体活动：石头剪刀布

1.1 游戏目的和规则解释

1.2 互动：游戏体验和反思

活动：表情猜猜猜

2.1 活动目的和规则解释

2.2 互动：参与活动和分享感受

三、情绪大冒险：解锁情绪管理的密码

(一) 情绪调色盘

设计互动画板，探索不同情绪色彩对情绪管理的影响

(二) 情绪挑战竞赛

通过情绪管理游戏挑战，锻炼个体的情绪调节技巧

第四讲 你好，压力君——建设积极心理，掌控情绪压力

一、诊断：你的压力有多少？

(一)、重压之下，不堪一击？

1、压力的定义和来源

2、如何识别压力的迹象

3、团辅活动：你的压力气球

1.1、分组讨论：用气球形容压力

1.2、案例分析：如何爆破压力气球

(二)、诊断工具：压力状况测试表

1、测试介绍

2、实际操作

3、分析结果和讨论

二、初识压力君

(一)、活动：画出压力君

1、压力形象的创造

2、个人作品展示

3、讨论：压力的个体差异

三、压力对我们工作和生活的影响是什么？

(一) 压力的负面影响

1. 身体健康的影响

1.1 视频展示：压力与健康的关联

1.2 互动讨论：如何减轻压力的身体影响

(二) 压力的积极面

2. 压力作为动力

2.1 工作坊：将压力转化为动力的实践

2.2 分享：成功运用压力的企业案例

四、探索你的压力来源？

(一)、讨论：情景与压力

1、分析常见压力情景

2、个人经历分享

(二)、深度探索压力源

1、找到压力的根源

2、解密压力源：自身需求 VS 他人期待

2.1、互动讨论：压力与期待

五、自我评估用脑习惯

(一) 左脑 VS 右脑

1、理论介绍：脑部结构

2、个人测试与分析

3、左右脑特性分析

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

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

(三) 压力唤醒水平：用力用心刚刚好

1、平衡压力和激情的艺术

2、案例分析：有效的压力管理

六、压力之下调整用脑习惯

(一) 活动 1：

1.1 ACT 版手指操

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

七、如何运用积极心态管理压力？

(一) 积极心态的培养

1. 积极思维习惯的培养

1.1 分组练习：正面思考训练

1.2 分享：积极思维在职场的应用案例

(二) 情绪的自我调控

2. 情绪自我识别与管理技巧

2.1 角色扮演：情绪自控的实战演练

2.2 互动反馈：情绪管理工具的体验

第五讲 如何持续践行阳光心态，构建压力管理长效机制？

一、持续自我提升的路径

(一) 阅读、学习与成长的习惯培养

1.1 分享：终身学习的成功人士

1.2 工作坊：创建个人成长计划

(二) 构建支持系统

1、亲友、同事与导师的支持

1.1 互动讨论：搭建个人支持网络

1.2 案例研讨：成功支持系统的构建案例

二、如何运用工具与策略促进个人和团队的阳光心态？

(一) 个人层面的工具与策略

1. 自我激励与目标设定

1.1 工作坊：SMART 目标设定

1.2 分组讨论：激励自己的有效方式

(二) 团队层面的工具与策略

2. 团队协作与积极沟通

总结：团队共创法

1.1 聚焦主题：激发团队潜力，共创阳光未来

1.2 头脑风暴

1.3 分类排列

1.4 提取中心词

1.5 图示化赋含义

总结回顾：ORID 聚焦式会话 (2 人小组分享+小组代表)