

《情绪与压力管理》（1天版）

俞亮

情商之父丹尼尔·戈尔曼说“情商，就是管理情绪的能力”

现代职场人每天面对压力与情绪的变化，需要有所认知与觉察

如果条件允许，俞亮老师将引入的特别技巧是：禅绕画

本课程并非枯燥理论，强调活学活用，应用于多家企业，包括国内多家医院

一、课程收益

- 1、认知与觉察，情绪与压力的真实存在、互相影响。
- 2、做一个理解和管理情绪的人，避免掉入情绪失控的陷阱。
- 3、做一个理解和正视压力的人，用适合自己的方法，积极应对压力。
- 4、通过禅绕画、彩虹卡、正念等工具和方式，调节状态、学会减压。

二、授课对象

全员

三、课程特色

- 老师：PPT讲授 + 案例分析 + 小组讨论 + 情境演练 + 互动引导
- 学员：氛围好 + 沉浸式 + 易吸收 + 引发思考
- 可附加：课前调研

四、讲师特色

- 知名培训师 + 国内稀缺的“禅绕画”男讲师
- 销售出身 + 管理经验 + 心理学背景（国家二级心理咨询师）
- 风趣幽默 + 逻辑清晰 + 接地气

五、建议天数

1天版，6小时。如需禅绕体验，务必控制人数。

课程大纲

《情绪与压力管理》 1天版课程/全员	提 纲 (根据现场情况，充分穿插各种互动)
暖 场	<ul style="list-style-type: none">➢ 讲师简介与课堂公约➢ 现场收集学习期待<ul style="list-style-type: none">- 期待的差异与特点- 去除学习妄念

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 为什么要管理我们的情绪与压力 <ul style="list-style-type: none"> - 情绪和压力的互相影响 - 先引入压力认知
<p style="text-align: center;">模块 1 压力管理：与压力共舞 (觉察、应对、管理压力)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 压力的内涵讲解 <ul style="list-style-type: none"> - 身边的压力现象 - 压力定义和产生过程 - 压力的应对机制 ➤ 压力过度的危害 <ul style="list-style-type: none"> - 对个人、对工作 - 案例讲解、现场体验 ➤ 关于压力的 5 句箴言 <ul style="list-style-type: none"> - 压力伴随、克服、转化 ➤ 外部压力探源（自身不易调整） <ul style="list-style-type: none"> - 家庭、工作、社会、环境 ➤ 内部压力探源（自身可调整） <ul style="list-style-type: none"> - 缺乏自我肯定、过于追求完美 ➤ 缓解压力的 6 个步骤：启动减压阀 <ul style="list-style-type: none"> - 自我接纳、他人支持、学习成长 - 积极转移、合理宣泄、心理咨询 ➤ 常见的压力管理 4 大方法 <ul style="list-style-type: none"> - 汇集全场方法、归类为 4 大方法 - 静思法、运动法、环境法、交流法
<p style="text-align: center;">模块 2 情绪管理：做情绪的主人 (觉察、应对、管理情绪)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 情商与情绪 <ul style="list-style-type: none"> - 情商=管理情绪的能力 - 情绪与行为的相互影响 ➤ 24 小时情绪觉察 <ul style="list-style-type: none"> - 24 小时情绪词 - 正面/负面、有益/无益 ➤ 情绪恶化的危害 <ul style="list-style-type: none"> - 情绪失控的社会事件 - 远离情绪“垃圾人” ➤ 踢猫效应与应对 <ul style="list-style-type: none"> - 常见的踢猫案例 - 应对的 3 个步骤 - 培养同理心 ➤ 情绪管理三部曲 <ul style="list-style-type: none"> - 觉察：与情绪共舞 - 自控：黄金 4 秒，赢得静默的时间 - 转念：绿色故事，一念之转的习惯
<p style="text-align: center;">情绪与压力管理策略 体验 1：AMBR</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ AMBR：基于 NASA 查理博士的理论 <ul style="list-style-type: none"> - A 注意力：关注点在哪里 - M 心态：红转绿的过程 - B 行为：行为指向结果

	<ul style="list-style-type: none"> - R 结果：不妨倒推 ➤ 一起撰写 AMBR 实例 - 分享并觉察“红转绿”的过程
<p>情绪与压力管理策略 体验 2：禅绕画 (国内新兴减压方式)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 禅绕画的渊源与内涵 - 讲解基本技法与参考图样 ➤ 禅绕画的现场体验 - 0 基础+即兴+放松+觉察 ➤ 禅绕画展 - 现场展示与释放
<p>情绪与压力管理策略 体验 3：彩虹卡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如何正确使用彩虹卡 - 自我赋能：个人感受 - 小组赋能：团队交流 - 组织赋能：被选中的代表
<p>情绪与压力管理策略 体验 4：正念</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 正念拥抱 - 传统拥抱与正念拥抱的区别 ➤ 正念吃橘 (或其他小水果) - 感知当下/放慢节奏
<p>回 顾</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 课程回顾与复盘 - 温故核心知识点与体验环节 ➤ 学员分享学习心得 - 体验 5：小确幸 ➤ 全体合影

1、标准课纲涉及体验 1-5，根据课程实际情况选择，并根据进度调整。

2、课程若涉及禅绕画，需准备工具与耗材，务必提前确认人数，忌嘈杂，谢谢。