

课程名称：《与情绪共舞-压力与情绪管理》

主讲：韩颖老师 6 课时

培训目的：

学员通过对情绪的认识与体验，习得自我觉察和情绪疏导方法，不断通过练习，运用到工作和生活中，将管理与控制情绪的流程逐渐内化到个体的潜意识中，学习塑造积极的心态，提高学员的工作效能与生活品质。

授课对象：中、基层员工、客服岗位、销售岗位、培训师等职场人士

最佳人数：30 人

现场需求：岛屿式分组 5-6 人/组

授课方式：角色模拟、小组讨论、世界咖啡、觉察体验等互动式教学

课程大纲：

一、破冰活动：

1. 此刻我的心情是怎样的？
2. 时刻关注情绪变化

二、失控情绪的影响

三、压力与压力源

四、情绪的能量

1. 情绪从来不是问题
2. 情绪对我提示信息
3. 情绪都有正向能量

活动：寻找主导情绪的正向力量

真心话大冒险：

- 是什么激起我的情绪？
- 自己的主导情绪是什么情绪？
- 对什么人最容易发泄情绪？

五、情绪的根源

六、潜意识与意识

七、感知情绪三步骤

1. 身体感知情绪
2. 识别情绪名称
3. 探索情绪源头

对练：回忆印象中最深刻的情绪事件，发生在自己身上的，体验以上三个步骤。

八、情绪疏导与觉知

1. 表达此时的情绪

2. 关注／观呼吸

九、情绪管理三维度

1. 改变生理因素

2. 改变情境因素

3. 改变认知因素

1) ABC 合理情绪疗法

2) 换框法