

---

## 《压力 and 情绪管理—心智成熟之旅》大纲

### 【课程介绍】：

竞争激烈的时代，信息覆盖的社会，快节奏的工作效率使得形形色色的压力直逼人们脆弱的心理防线。

每个人都觉得压力缠身，负面情绪，低效办公。员工的压力问题不但对自己的健康产生巨大伤害，而且给企业带来的是工作绩效降低、成本增加等无形损失。本课程从“**压力调适、情绪管理、思维突破、健康方法**”入手，利用心理学技术，健康技术，学习压力与情绪管理，使员工避免压力的无情伤害，掌握有效缓解压力的方法，压力是不能“减”的，但是可以“解”。

化抱怨为动力，提高应对压力和管理情绪的能力。从而提高员工的身心灵健康成长和工作效率。让员工高效的工作，健康的生活。

课程按照：**挖掘痛点，激发兴趣，调整正念，走出抱怨，掌握技巧**五方面进行学习。

### 【培训收益】：

- ◆ 探究情绪本源，掌握调整情绪的终极方法，建立新的思维路径；
- ◆ 掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对；
- ◆ 悦纳自我，让爱流动，建立支持系统，降低关系压力。
- ◆ 掌握处理负面情绪的技巧，化抱怨为成长动力
- ◆ 树立正确的苦难观，创建长久保持良好心理状态的方法
- ◆ 从根本上解决身心健康习惯
- ◆ 增加身心弹性，提升抗压韧性和精力

### 【授课方式】：

讲授、案例分析、组练习、游戏、角色扮演、绘画心理测验、情感式体验

### 【课程特色】：

- ◆ 现场罗列问题，实地解决
- ◆ 游戏体验贯穿
- ◆ 可操作的身心健康方法

### 【培训对象】：

全体员工

### 【授课时间】：

12小时

### 【课程要求】：

建议在非办公区授课，最好在安静的郊区度假村进行，可取得更好培训效果

### 【物料准备】：

- ◆ 扑克牌 2 副
- ◆ 空白 A4 纸每人一张
- ◆ 海报纸每组 2 张
- ◆ 马克笔每组 1 支
- ◆ 获胜组奖品（《掌控压力》（作者于际敬）书籍等）

**【课程大纲】：**

**第一部分 认知压力**

**第一章、检测压力**

- 壹 . 当压力来敲门
- 式 . 测试：雨中的你
- 参 . 清楚的表达压力

**第二章、认识压力**

- 四 . 不同角度看压力
- 伍 . 压力的防御机制

**第三章、分类压力**

六 . 压力的三个阶段

- 进口
- 转化
- 出口

七 . 压力的三条途径：

- 自助
- 他助
- 天助

**第二部分 压力进口**

**第四章、做掌控者**

一 . 正确的苦乐观

- 压力与绩效的关系
- A与B的模式

二 . 把压力看成是正常事件

- 再读《西游记》话人生

三 . 跨越障碍的能力

- 你喜欢噪音吗
- 掌控者和受害者

**第五章、心理界限**

一 . 心有千千结

二 . 改变与影响

**第六章、去除杂念**

一 . 过滤压力

二 . 正念减压

- 自我觉察
- 身体扫描

**第三部分 转化压力**

**第七章、增加弹性**

一 . 有弹性的压力不累人

- 打破压力的僵化状态

- 
- 你工作成瘾了吗？

## 二. 深度放松能力

### 第八章、修复平衡

- 一、 身心情绪平衡法
- 二、 重塑心灵法
- 三、 今夜不再无眠

### 第九章、一念心转

- 一、 接纳
- 二、 释放

## 第四部分 生死重生

体验游戏

## 第五部分 压力出口

### 第十章、做宣泄者

- 一. 无法说再见的情绪
  - 未被释放的压力情绪是毒素
- 二. 别停，让情绪流淌起来
  - 断舍离就是扔东西吗
- 三. 给情绪插上理性的翅膀
  - 述情
  - 共情

### 第十一章、支持系统

- 一. 打造支持系统
- 二. 人际关系

### 第十二章、转为动力

- 一. 压力背后的目标和意义
  - 意义
  - 目标
- 二. 家族原始的力量
  - 不忘初心，牢记使命
  - 父系母系
- 三. 愿景蓝图
  - 图像的力量
  - 由文字变图像

附：于际敬讲师 出版书籍和光盘

