
《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，建立正确的苦乐观，提高应对压力和管理情绪的能力。从而促进员工的心智成熟，让员工高效的工作，积极的心态。

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

【培训收益】：

- ◆ 树立正确的苦难观，创建长久保持良好心理状态的方法
- ◆ 掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对；
- ◆ 掌握处理负面情绪的技巧，化抱怨为成长动力
- ◆ 从根本上解决身心健康习惯模式
- ◆ 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

【课程特色】：

- ◆ 现场罗列学员问题，引导实地解决
- ◆ 可操作的简易身心减压方法

【培训对象】：

全体员工

【授课时间】：

6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，积分使用
- ◆ 空白 A4 纸每人一张
- ◆ 一米的绳子每人一根
- ◆ 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）
- ◆ 胶带一卷

【课程大纲】：

第一节、压力现状和成因

(导航：我压力—我觉察—心表达)

- 1、举手测试：职场幸福指数调查
- 2、压力的成因
- 3、压力的本质
- 4、压力管理的三途径
 - 苦乐观
 - 自主性
 - 复原力
- 5、找出你的压力源
 - 绘画测试：自画像(识别处理压力的习惯)
 - 表达压力：寻找压力源（在后面会有相应处理）

第二节、管理情压的技巧

壹、正向苦乐观

(导航：我抗拒—我接纳—心平静)

- 1、正确的苦乐观
 - 压力与幸福指数关系
 - 推手游戏：A与B模式
 - 认知调整：正向的苦难观
- 2、处理压力的原则
 - 绳结游戏：自内而外的改变
- 3、接纳训练：温柔用力

贰、聚焦自主性

(导航：我被迫—我选择—心自由)

- 1、“压力与控制力试验”
 - 控制式应对（从源头处理压力源）
- 2、自主性与人生角色
 - 受害者到自主者
- 3、突破训练：寻找突破按钮

参、复原弹性力

(导航：我无力—我可以—心动力)

- 1、方法讲解：处理压力综合征
- 2、弹性练习：增加复原力的方法
- 3、放松练习：增加弹性的放松技术

-
- 4、复原练习：身心情绪平衡法
 - 5、正确的睡眠方式
 - 6、调心练习：重塑心灵法
 - 7、突破训练：建立疏泄通道

第三节、情绪沟通的艺术

(导航：我说教—我述情—心能量)

- 1、先处理心情，再处理事情
 - 言传-身教-情动
 - 分析讨论：情绪沟通的方法
 - 视频演示讲解
- 2、情义表达法
 - 客观表达
 - 表达情感
 - 提示影响

第参节、现场互动问与答

附：于际敬讲师 出版书籍和光盘

