

《返璞归真——情商与压力管理》培训大纲

培训目标

- 1、您将掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够当下有效调整，成为情绪的主人；
- 2、您将了解哪些信念阻碍了自己及员工的成功快乐，并洞悉快乐的秘密；
- 3、您将创造内心的和谐，摆脱内心的冲突、矛盾和压力感受；
- 4、您将掌握缓解压力的有效方法，随时令自己处于从容、淡定的状态；
- 5、您将迅速增强内心力量，亦掌握日后不断提升内心力量的方法，运用内心的力量积极应对所有挑战；

课程大纲

第一部分：导言：

- 1、情绪-绩效金字塔
- 2、高情商管理者的五项修炼
- 3、情商与影响力修炼

第二部分：情绪、压力与自我提升

第一单元：调节情绪、拥有随心心

一、解读情绪、接纳情绪

- 1、情绪的内涵
 - 2、面对负面情绪的正确心态
- ##### 二、调节情绪的技巧
- 1、学与练：情绪表达的四个核心途径
 - 2、学与练：有效宣泄情绪
 - 3、学与练：身心互动技巧

第二单元：提升信念，管理自己及他人情绪

一、探究情绪来源：信念系统

- 1、批判与分析：外界的人事物主宰情绪
- 2、认识信念、价值、行为准则及其关系
- 3、练习：欣赏歌曲，寻找歌者的信念系统
- 4、练习：寻找限制性信念：是什么信念令自己或他人有压力感受和负面情绪

二、提升信念系统、管理情绪的技巧

- 1、价值运用；破框法；换框法
- 2、学与练：提升限制性信念
- 3、建立积极的思维路径

第三单元：认识压力、有效运用与舒缓压力

- 1、压力小测试；觉察压力的三个层次
- 2、科学认识与面对压力
- 3、压力状态下的生理和心理反应
- 4、运用与应对职场压力的5R策略
- 5、管理者的抱持感
- 6、压力脱敏技术：放松身体；

第四单元：增强内心力量、降低压力感受

一、压力感受的本源：内心力量决定压力感受

二、增强内心力量的心理学技法

- 1、爱的方程式
 - 2、学与练：自我悦纳
 - 3、学与练：接纳他人、让爱流动
 - 4、心理剧：天堂之巅，感受爱的流动带来的力量，学会如何用爱悦纳自我、管理员工
- ##### 三、提升自我形象，增强内心力量

- 1、自我形象的循环
- 2、心理绘画：认识潜意识的自我形象
- 3、利用自我形象与自我谈话改变现实表现
- 4、活动：意念的力量
- 5、有效自我催眠的工具：断言，让心的变化走在行为的前面
- 6、用语言暗示塑造自我