

# 正心：管理者的自我情绪与压力管理

——修炼自我领导魅力的情绪教练技术

## 学员对象

管理层或骨干员工

## 适合人数

20-40

## 授课时长

1天（6学时）

## 课程特色

- **权威性**：全球领先的权威情绪压力管理技术，效果被全世界众多组织和个人证实；
- **趣味性**：运用高科技手段进行游戏互动，课程趣味无穷，深受欢迎，学员参与度高；
- **独特性**：全新培训思路，独特课程设置，结合先进的方法和工具，保障培训效果有效性。

## 课程收益

### 对个人而言：

1. 增加弹性：有做好准备迎接挑战的能力；
2. 缓解压力，进而改善相关的生理状态（比如血压，肌张力）；
3. 降低疲劳感和倦怠感；
4. 提升大脑清晰度、专注度、注意力跨度、精准度和学习能力；
5. 提高决策能力，减少决策疲劳；
6. 改善工作心态，提升心理品质；
7. 加强工作与生活的平衡。

### 对组织而言：

1. 改善组织氛围：创造并维持一个健康、高效的企业文化；
2. Attitude Breathing技巧：替换消极情绪，建立一个积极向上的工作环境；
3. 团队免疫力：提高团队的适应能力，减少倦怠；
4. 决策能力：减少压力下的决策疲劳，提高效率；
5. 沟通能力：提高自我表达能力，形成开放的沟通环境；
6. The Heart Mapping技术：支持团队改革和创新；
7. HRV技术：在组织中增强并保持个人与团队的一致性。
8. 课程本身深受学员喜爱，会有益于提升员工对组织的认同感。

## 课程概述

我们大多数人都知道，如今在企业工作，能力的发挥与否并不取决于技能，以及过去的成绩或者经验，而是个人对生活的平衡和协调能力，这种能力能给周围的客户、同事、合作伙伴和公司文化带来同样意义上的和谐效果。不管是工作还是生活，都有巨大的压力向我们袭来，这可能是我们实现持续的高绩效，保障我们个人健康和幸福感的最大障碍。

*“The main limitation of most stress-reduction approaches now in use in the workplace is that they do not provide a means to reduce or avoid stress in the moment, as it occurs.”*

“目前应用于职场的许多减压方法的主要局限在于，在压力到来时并不能即时缓解或避免压力。”

——Doc Childre

HeartMath LLC 成立于1991年，总部位于美国加利福尼亚，在提高个人幸福感和组织表现力方面具有世界领先水平，为全球范围的企业、政府、保健体育、教育及个人提供一系列完整、有效的项目、产品和服务。HeartMath LLC以大量的科学研究为基础，通过侧重于心脏功能及其与健康、情绪、智力的相互联系的研究，推出提高个人及组织绩效的解决方案。HeartMath体系包括基于15年来对人类心脑血管系统的科学研究而开发的科技、方法和理念，目前已成功运用于《财富》100强公司、健康组织、政府机构，其中包括壳牌石油、英国石油公司、联合利华、惠普公司、美国国家航空航天局和约克医疗中心。经证实

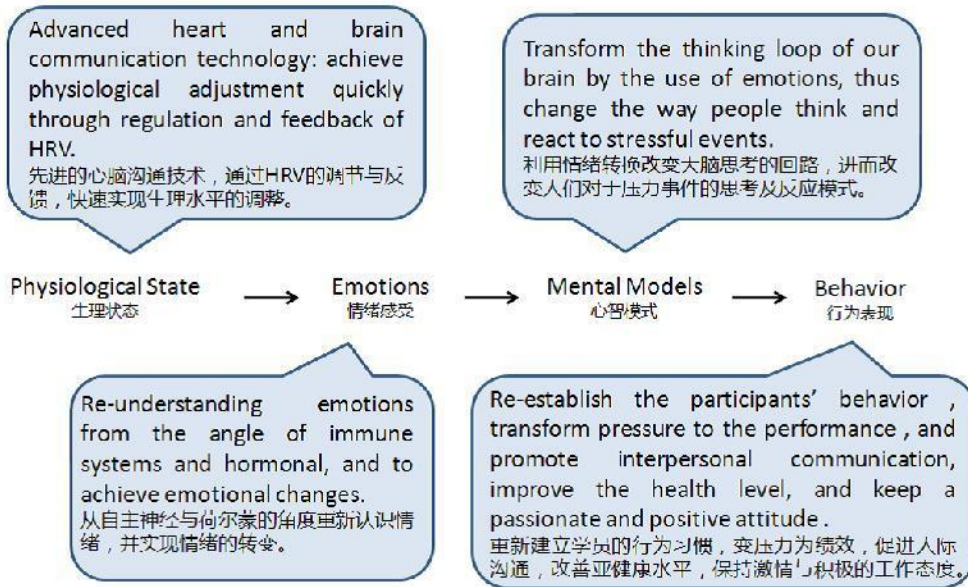
其研究成果在增强头脑清晰、情感平衡、心血管健康和缓解压力方面具有良好效果，并且这些成果已发表在著名的期刊上，如《美国心脏病学期刊》、《压力医学期刊》以及《哈佛商业评论》等。

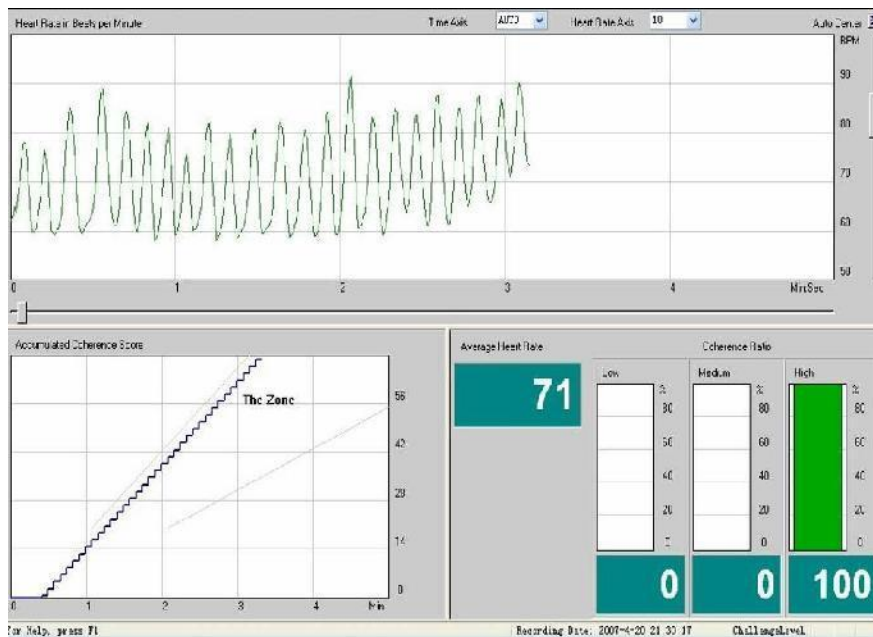
结合美国HeartMath心能研究所先进的情绪与压力管理技术，《情绪与压力管理课程》能帮助企业用健康的情绪推动组织绩效的成长，并改善员工的生活质量。健康情绪是企业日益加剧的竞争中，需要不断珍视的重要资本。它是团队相互信任、高效协作、达成目标的基石。压力无处不在，对企业而言，我们的态度不是逃避，而是创造更有利的工作环境来缓解压力，了解压力的作用方式，改善压力的应对方式，以此来有效地应对压力。在充满竞争的市场经济环境下，使企业的员工及整个企业保持最佳状态，带着饱满的精力去迎接工作的挑战。

本课程是基于美国 HeartMath 心能研究所的相关研究成果，让员工或者管理者意识到压力管理和情绪管理的重要性，并主动关注自身的情绪健康以及压力的应对能力，掌握持续有效的自我减压技术，养成良好的压力转换习惯，阻断压力对身体的影响，进而积蓄积极的情绪能量，选择积极的沟通协调方式，为整个组织提升绩效。与仅以心理学为基本理论基础的压力管理课程不同的是，本课程更注重生理的调节与干预，以帮助人们达到身、心、灵的同调与和谐。

### 课程模型

HeartMath 为组织中不同层次的个人和团队提供实用的工具和技术，这些工具能带给人们增强心理弹性、灵活性和适应性的心技巧。HeartMath emWave技术屡获殊荣，它所提供的创新并可信的反馈，使个人与团队在绩效和健康上都取得了显著的突破。





### 授课形式：

室内授课+可视化情绪反馈仪器+体验互动游戏+录像观摩+案例讨论。

- 压力是个系统问题,利用心理学的工具帮助自我提升心理弹性，对自己将来的行为以及与他人深入交流沟通有着极大的帮助。
- 课程中提供简单易操作的训练工具和方法，由讲师带领学员进行现场练习，并辅导学员掌握这些工具和方法的要领。
- Heart Math情绪调节方法是最前沿的情绪管理方法，通过引入高科技手段，让学员相信方法的有效性，并且愿意坚持练习。
- 课程中50%为老师讲授，其它时间，会穿插影片，讨论，体验活动的环节。

### 课程纲要

#### 第一模块：课程导入

- 课程背景介绍  
(内容说明：介绍Heartmath情绪管理管理方法的权威性与独特之处，让学员了解其基本应用场景)
- 我们的处境：压力与情绪问题  
(内容说明：通过有趣味性的互动，让学员了解当前职场环境所带来的压力问题，让学员作好直面问题的准备)
- 压力指数测试  
(内容说明：通过简单的调查问卷，测试学员当前的压力指数，让学员对自己的所处的压力状态有基本认知，引发学员对自我状态调整的重视)
- 减压方法探讨  
(内容说明：让学员分享自己的常用的减压方法，引导学员使用健康积极的方式处理压力，并引出本课程情绪管理方法使用的必要性)

#### 第二模块：情绪与压力解读

- 压力反应的本质  
(内容说明：以人类遇到狗熊为例，讲解人们在压力下的基本反应机制，让学员认识到所有的情绪都是人类的正常反应，引导学员学会接纳自己所有的情绪反应)

- 情绪的生理机制  
(内容说明：讲解在压力下人体的自主神经系统与荷尔蒙系统的基本运作机制，让学员意识到自我管理的重要性，帮助学员树立健康生活理念)
- 情绪的分类与解读(情绪坐标)  
(内容说明：通过小组分类讨论互动，让学员对情绪进行识别和分类解读，帮助学员理解情绪平衡的概念，引导学员追求积极情绪状态)
- 情绪管理的基础：自我觉察  
(内容说明：分享情绪坐标的基本使用场景和方法，帮助学员通过情绪坐标来提升自我情绪觉察意识，从而为有效的情绪管理奠定基础)
- 负面情绪对生理、心理及认知的影响  
(内容说明：通过哈佛大学心理学实验的互动游戏，让学员深刻体验情绪对行为决策的巨大影响，引出“境由心生”的概念)

### **第三模块：情绪压力管理的核心原理**

- 心脏智能与心脑沟通  
(内容说明：讲解心脏智能与心脑沟通现象，让学员理解情绪与心脏之间的关键联系，并引出HRV心率变异性的概念与Heartmath情绪管理的原理)
- 情绪的测量与解读  
(内容说明：在课堂上选取压力指数较高的学员，用电脑软件测试其当下的情绪状态，并进行现场解读与个性化辅导)
- 身心和谐与心理弹性  
(内容说明：讲解实现身心和谐的标准与心理弹性的概念，强化学员对心理弹性训练与情绪管理能力提升的重视)
- Heartmath 情绪压力管理的核心原理  
(内容说明：讲解如何通过心脏智能实现情绪管理，让学员看到 Heartmath 情绪管理方法的科学性与有效性，让学员建立使用此方法的信心)

### **第四模块：情绪压力管理方法讲解与训练**

- 有效缓解压力的方法：快速和谐法  
(内容说明：讲解快速和谐三步法的使用技巧与方法，并带领学员进行现场训练，让学员现场体会到方法有效性。同时通过现场测试的数据对比，让练习效果可视化，从而提升学员的快速和谐法的认同度，进而促动学员后续进行自我练习)
- 激活积极情绪的技术：定格技术  
(内容说明：讲解定格技术的使用技巧与方法，并带领学员进行课堂练习，让学员学会有效调整心态，激活积极情绪，积极应对生活与工作挑战，从而提升工作的效率与生活的品质)

### **第五模块：保持和谐之心**

- 运用积极的能量，改变压力认知  
(内容说明：引导学员运用定格技术改变对压力的认知，学会和压力做朋友，将压力转化为动力，从而积极面对工作与生活中的压力)

➤ 保持积极的心态，提升幸福感

(内容说明：通过对什么是幸福的探讨，让学员意识到真正的幸福来自于健康积极的心态，引导学员学会热爱工作与生活，树立健康生活与积极工作的理念)

➤ 情绪压力管理方法的日常应用

(内容说明：通过案例说明快速和谐与定格技术的应用效果，并分享其常见应用场景，让学员学会坚持自我训练)

➤ 课程总结

(内容说明：对两种方法进行汇总说明和总结)

➤ 行动计划

(内容说明：让学员列出自己的训练计划，从而保障学习的持续性与有效性)

**二、核心知识点：**

- 压力指数测试
- 应激下的战与逃模式
- 情绪与生理--两大身体系统
- 自我情绪之 4 象限坐标
- 情绪的测量
- 心脑沟通
- 心脏智能
- HRV 心率变异性曲线与情绪的关联
- 心理弹性
- Quick Coherence 快速和谐法
- Freeze Frame 定格技术

**授课流程：**

时间	内容设置	工具方法与理论	互动模块
----	------	---------	------

<p>上午 9 : 00- 12 : 00</p>	<p><b>第一模块：课程导入</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 课程背景介绍</li> <li>➢ 我们的处境：压力与情绪问题</li> <li>➢ 压力指数测试</li> <li>➢ 减压方法探讨</li> </ul> <p><b>第二模块：情绪与压力解读</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 压力反应的本质</li> <li>➢ 情绪的生理机制</li> <li>➢ 情绪的分类与解读(情绪坐标)</li> <li>➢ 情绪管理的基础：自我觉察</li> <li>➢ 负面情绪对生理、心理及认知的影响</li> </ul> <p><b>第三模块：情绪压力管理的核心原理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 心脏智能与心脑沟通</li> <li>➢ 情绪的测量与解读</li> <li>➢ 身心和谐与心理弹性</li> <li>➢ Heartmath 情绪压力管理的核心原理</li> </ul>	<p>战与逃模式 自主神经系统 荷尔蒙系统 情绪坐标 HRV 心率变异性理论 心脏智能 心电磁场 心脑沟通 心理弹性</p>	<p>破冰游戏 压力测试 互动分享</p> <p>小游戏：百发百中 竞赛游戏：看不见的大猩猩 测量：情绪测量与分析 视频分享</p>
<p>下午 14 : 00- 17 : 00</p>	<p><b>第四模块：情绪压力管理方法讲解与训练</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 有效缓解压力的方法：快速和谐法</li> <li>➢ 激活积极情绪的技术：定格技术</li> </ul> <p><b>第五模块：保持和谐之心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 运用积极的能量，改变压力认知</li> <li>➢ 保持积极的心态，提升幸福感</li> <li>➢ 情绪压力管理方法的日常应用</li> <li>➢ 课程总结</li> <li>➢ 行动计划</li> </ul>	<p>快速和谐法 定格技术</p> <p>压力反应理论 幸福理论</p>	<p>情绪测量与分析 快速和谐法练习 定格技术练习 课堂练习 竞赛游戏 视频分享</p>