

悦见自己-职场幸福力提升工作坊项目

讲师：姜红

项目背景：

在人的一生中，职场是很重要的一段历程。因为职场在人生中的地位特别重要，所以，职场阶段是否幸福是人生幸福中很重要的组成部分。

人是企业中最重要资源，情绪是人的活动的动力源泉。愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、……是员工在日常工作中最常见的消极心理体验，可能会引起员工产生工作倦怠、工作积极性降低、工作效率下降等不良后果。良好的情绪氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，使企业低耗高效。

情绪与压力管理是一个让员工愉悦、企业增效的法门，是促进员工悦见自己、提升职场幸福的有效途径。

员工要学习如何关注与直面心理问题，培养开放的心态与开朗的性格，乐于寻求心理辅导来缓解各方面的压力。

企业管理者能够积极有效地采取减缓压力的措施，帮助员工正确认识工作压力问题，了解压力来源，调整压力应对方式，增强压力承受能力；引导员工释放压力、改善不良情绪，有能力对员工进行必要的情绪管理辅导，积极心态，从而保障工作的顺利发展。

本项目通过探讨情绪、压力与挫折之间的关系，帮助学员学习有效地管理自身的情绪、压力及挫折感。旨在帮助学员学会如何管理自己的压力和激励他人的情绪，掌握处理压力的技巧和激励他人情绪的方法，营造良好的工作氛围。

项目收益：

- 在课程学习过程中获得轻松快乐的体验感受；
- 通过课程可以清晰自己在企业、团体内的定位及作用，主动设定自己的职业生涯近远期目标；
- 掌握到部分自我情绪调节及减压的思维技巧及应用技巧，并可以用来帮助自己和他人脱离负面情绪及压力状态；
- 学员通过课间训练和课后的练习，能够掌握帮助自己和他人持续进入正能量的积极正面情绪状态的思维模式与心理技术应用技巧，支持到其岗位工作及家庭生活。

项目对象：通用课程，适合所有职场人群。课程设计会针对不同岗位如管理、基层、销售、客服等作不同程度的内容微调

项目实施流程：

项目阶段	时长	成果产出
第一阶段 变压力为动力	0.5 天 第一天上午	压力测试结果 压力源分析成果 处理压力的四个方法
第二阶段 转情绪为能量	0.5 天 第一天下午	情绪温度测试结果 化解负面情绪的四种方法
第三阶段 英雄之旅（团队）	第一天晚上	发现生命的目标、能力、天赋与行动
第四阶段 练就职场高情商	0.5 天 第二天上午	高情商应对领导批评的四种方法 破解拖延的七大步骤 缓解焦虑的三种方法 建立支持系统的 Aron 问题集
第五阶段 塑造阳光心态	0.5 天 第二天下午	塑造阳光心态的五种方法

课程大纲

第一阶段：变压力为动力

阶段产出：压力测试结果、压力源分析成果、处理压力的四个方法

一、关于心理压力

1. 压力测试
2. 压力的概念与影响
2. 绩效曲线
3. 压力的来源
4. 压力的待客之道

现场测试：雨中人

团队共创：压力的来源

小游戏：互推游戏

二、处理压力的方法

1. 生理上四种方法

2. 心理的四种方法

1) 认知减压法：焦虑三级降降降

2) 冥想减压法：放飞压力气球

3) 催眠减压：三二一减压法

4) 运动减压法：健脑四式

现场练习：心理的四种方法并分享

第二阶段：转情绪为能量

阶段产出：情绪温度测试结果 化解负面情绪的四种方法

一、关系失和，都是情绪若的祸

1. 系统一与系统二

2. 基本情绪与衍生情绪

3. 情绪温度计

4. 情绪的能量层级

小练习：摩西带多少动物到方舟去

小练习：与狮子关在一起你会怎么办

小练习：情绪在小河中流淌你会怎么做

现场测试：情绪温度计

二、成为情绪调节的高手

1. 处理情绪的三大误区

2. 处理情绪的四种步骤

3. 情绪按钮

4. 接管内在小孩

5. 情绪的ABC理论

6. 内显自尊与外显自尊

现场练习：现场抽离法

现场练习：拥抱内在小孩并分享

现场练习：改变经验元素并分享

现场练习：EQ 法处理他人情绪并分享

第三阶段：英雄之旅（团队）

阶段产出：发现生命的目标、能力、天赋与行动

壹、 古琴调心静坐

1. 古琴调心静坐

2. 分享

贰、 英雄之旅（团队）

1. 故事千面英雄

2. OH 卡团队游戏-英雄之旅

3. 小组分享

第四阶段：练就职场高情商

阶段产出：高情商应对领导批评的四种方法 破解拖延的七大步骤 缓解焦虑的三种方法 建立支持系统的 **Aron** 问题集

一、被领导批评了怎么办？

妙招 1：“意义换框法”

妙招 2：“榜样对标法”

妙招 3：“向未来自己借力法”

妙招 4：“乔哈里视窗法”

现场练习：乔哈里视窗自我探索练习

二、工作中遇到讨厌的人怎么办？

1. 讨厌的原因分析

2. 讨厌的人有可学之处

现场练习：讨厌的人之可学之处

三、如何破解拖延？

1. 拖延背后的三种防御机制

2. 什么样的人容易拖延成瘾

3. 克服拖延的七大步骤

四、缓解焦虑

1. 目标二分法

2. 缓解广泛性焦虑的三种方法

现场练习：正念冥想

四、人际关系建立

1. 个人与父母间的三种依恋模式

案例型依恋

回避型依恋

焦虑型依恋

2. 与父母和解

现场练习：与父母和解

3. 构建关系的三个步骤

现场练习：Aron 问题集

第五阶段 塑造阳光心态

阶段产出：塑造阳光心态的五种方法

一、发现你的优势

1. 优势事件的四大标志：SIGN

2. 内在探索：讲述你人生在巅峰故事

3. 外在反馈：看见他人眼中的自己

4. 才干总结

现场练习：巅峰故事

现场练习：商业互吹

现场练习：我的优势

二、NLP 的 12 条前提假设

1. NLP 的三赢原则

2. NLP 的十二条前提假设

现场练习：NLP 的十条前提假设个人练习并分享

三、设定有效的目标

1. 达成目标的五个因素
2. 有效目标的7项元素

现场练习：设定有效的目标

四、阿“Q”的体验：换框法

1. 阿“Q”精神
2. 换框法

现场练习：换框法

五、人生十项法

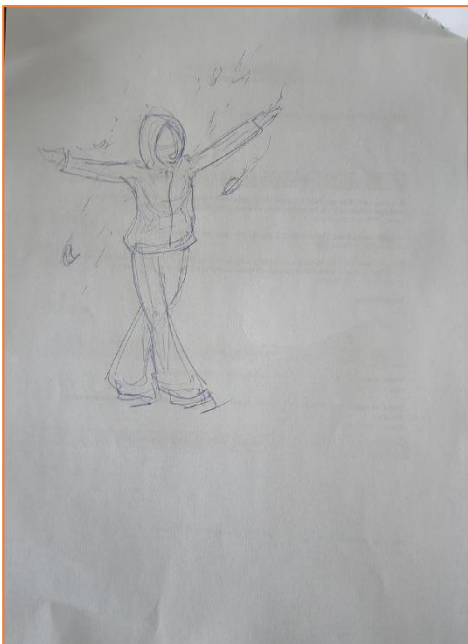
1. 人生十项法
2. 人生十项测试
3. 人生十项提升计划

现场练习：人生十项法

项目产出结果：

项目产出多个测试结果、练习方法等有形材料，以下为阶段成果示例：

壹、测试结果



雨中人-解析

- 1.1.雨的大小
- 2.雨代表一种压力，雨的大小表示近期压力的大小。雨代表着主受到的压力或困扰，雨的密度和量表达了压力或困扰的严重程度。课堂上，我见过一位20多岁女士，把自己画在一个漆黑的夜晚人站在海边的礁石上，头顶着乌云雷电狂风暴雨。于是我就问她最近什么压力情绪。这一问可不得了，这位女士眼泪竟一下子涌了出来。入了解下去，她还有自杀倾向。其实每年在这个测试环节我都能发现好几例有自杀倾向的人，当然一旦发现我们就可以提早对他们进行干预和帮助。
- 3.2.人
- 4.人代表受测者的自我形象和人格完整性。人代表着应对压力的方式状态.....画中人物的情绪状态，表示现阶段的主要情绪。
- 5.整体特征
- 6.符号化的人。受测者有掩饰性，在压力管理层面上有压抑倾向，不善于表达，同时也表示其说谎的能力较强。有位女士，用圆圈和杂乱的线条代表自己，嘴上说现在的自己很潇洒，经过解读发现是离异压力下对自己迷茫的一种表达。如果是火柴棒的人，代表一种心智的不成熟
- 7.画中出现的其他人，表示现实中或理想中的重要他人
- 8.局部特征
- 9.头间得越大，受测者的心理年龄越小。一般情况下，12岁以后的受测

式、 练习方法 (截图)

气球放松法

- 1、回忆一个引起你压力感的场景或事件，注意自己的感受（生气或害怕）。
- 2、腹式呼吸，导入催眠状态。
- 3、生动地想象你在吹气球。你手里捧着一个气球，把它吹起来。随着每次呼气，把上述情绪从身体里吹到气球里。
- 4、当气球渐渐涨大时，你注意到气球的表面有一幅图像。这幅图像由于气球的球面而有些变形，但你明白它与你的压力来源有关。
- 5、随着每次呼吸，你越来越多地释放出那些情绪。同时，气球也变得越来越大。上面的图像变形得愈发严重。
- 6、继续把身体里的情绪吹出来，直到它们全部进入气球。这里你注意到气球涨得非常大，表面的那幅图画已经变形得面目全非了。
- 7、现在想象自己放开手中的气球，看着它脱手飞出去，一路筋斗直入云霄，然后落在某个遥远的地方。
- 8、做一次深呼吸，现在检查你对那件事情的感觉。在大多数情况下，原先的感觉要么烟消云散了，要么淡化了。

现场抽离法

当受导者在一个环境里因为一些人事物的存在而产生一些负面情绪，现场抽离法能帮助他仍然停留在该环境里而那份负面情绪减轻。这个技巧的做法与逐步抽离法有相似的地方，但是有些人需要练习现场抽离法多次才能灵活运用。应该先在没有情绪的情况练习，使本人对做法已经纯熟，才能在那些环境里运用自如。练习的过程如下：

练习第一部份：假设你正坐在椅子上

- 1、站起来，找约3-5公尺远的任何位置，看着椅子，想象自己正坐在椅子上，记住这个景象。
- 2、返回椅子坐下，闭上眼睛，回忆那个景象，若不能做到，重复（1），直到能够做到。
- 3、坐在椅子上，张开眼睛看着眼前事物，同时回忆那个景象，反复练习这三步，直到完全纯熟。

练习第二部份：

- 1、闭上眼睛，想象你是一只飞在上面飞的小鸟，或者想象头顶的天花有一部录像机正在摄影，把整个房间的东西都完全摄入，并且在你的脑海里同步放映。所以在你的脑海里的荧光屏上是一张鸟瞰图，你看到自己的头顶，和房间里其他的人事物。
- 2、然后，张开眼睛，看着眼前的景象，同时在脑海里让刚才那荧光屏上的一幕在脑海里呈现出来。这样反复练习数次，使自己能纯熟地在脑海里出现那鸟瞰图。

练习第三部份：

与朋友交谈，当对方在说话时，自己在脑海里同时让那鸟瞰图在脑海里出现，并