

做情绪稳定的职场人

主讲人：姜红

课程背景：

您是否在日常生活中常常会有这样的遭遇和困惑？

▲我们总喊着要养生，却忽略了爱惜生命不仅要养生，更要管理好情绪。我们总想着要控制情绪，却不知道情绪本质上是无法被控制的。情绪到底是什么？它对我们的身心影响有多大？？

▲面对情绪，我们除了发泄、压抑、逃避，还有什么办法？情绪就要爆发了，怎么快速“泻火”，恢复平静？总是莫名地感到悲伤无助，不自觉地掉到情绪的旋涡里，我该怎么办？

▲被领导责骂、批评了怎么办？怼回去？这样做当下或许痛快了，却会留下许多后患。选择隐忍，把一腔的怨气都憋在肚子里？但是这样一来，带着情绪的我们又如何能够安心做事呢。情绪到底是什么？它对我们的身心影响有多大

▲克服拖延为什么这么难呢？每天早上到办公室后，第一件事就是刷微博、朋友圈，迟迟不能开始工作；每次准备开始阅读或者学习，才看几页就会分心；和人约会、吃饭，总是拖到最后一刻才开始手忙脚乱地整理，常常迟到。到底有没有克服拖延的高效方法呢

每个人都有脾气。在与人交往的时候，如果控制不住自己的脾气，过度情绪化，会影响我们的人际关系、生活和工作。发泄情绪是本能，管理情绪才是本事。正确认识情绪，并学会与之相处，是人生中需要学习的非常重要的一课。

课程收益：

- ◆理解情绪与压力管理的重要性和影响；
- ◆掌握情绪识别和情绪调节的基本技巧；
- ◆学会应对工作中的压力和挑战；
- ◆培养职场高情商，积极应对职场中逆境；
- ◆提升人际关系建立的能力，培训良好的支持系统。

课程设计：

课程时间：1天，6小时/天

理论讲授：40%，活动练习 60%

做一天心理疗愈的旅行，放松身心，调整认知模式，掌握情绪与压力管理的工具 5 个，。

授课对象：有情绪困扰的员工及中基层管理者

授课方式：讲师讲授+案例分析+视频互动+行动学习+情景模拟+实操演练

课程强调互动和练习（且练习内容与实际工作密切相关），让学员的在课后的自我情绪与压力管理中马上可以落地使用。

课程大纲：

第一章：压力带来动力

现场练习：画图测压力（雨中的你）及分析

一、压力带来动力

- 1、 压力与慢性压力
- 2、 压力带来的正能量
- 3、 慢性压力带来的困扰

4、 压力与绩效曲线基斯-多德森定律

案例：感觉剥夺实验

5、 压力的待客之道

小游戏：互推游戏

第二章：情绪带来能量

案例：某名医治疗女子疾病的故事

壹、 关系失和，都是情绪惹的祸

情绪的“费斯汀格法则”

案例：“卡斯丁的手表”

二、为什么我们总是控制不了情绪

1、 人是理性的动物还是感性的动物，系统一与系统二的工作模式

小练习：摩西把多少动物带到方舟里去了？

2、 你的情绪垃圾箱满了吗？

三、情绪到底是什么？

1、 基本情绪

2、 衍生情绪

四、情绪能量的层级与分类

各种情绪的能量层级

第三章：成为自我情绪调节高手

一、处理情绪的三大误区

案例：难缠的病人（问心视频案例）

1、 情绪的三种状态

2、 与狮子关在同一间屋子里，你会怎么办？

3、 当情绪在小河里顺流而下，你会怎么做？

贰、 正确处理情绪的七种方法

1、 哭笑皆是方法，文字也有力量：哭、笑、梦、文字、声能、动能、呼吸冥想

2、 正确处理情绪的四步骤：觉察-接纳-体验-观照。

现场练习：现场抽离法

三、拿什么拯救我的坏脾气-藏在潜意识情绪背后的“心理按钮”

案例：办公室里的震怒

1、 我不是小题大做，只是恰好被按到了“心理按钮”

案例：婚姻中的爆脾气

2、 让“心理按钮”失灵的七个步骤

四、让我接管及滋养你-受伤的内在小孩

1、 我的内在小孩长什么样

2、 我的童年到底缺了什么

案例：拥抱我的内在小孩

现场练习：拥抱内在小孩

三、转化情绪-如何深度转化情绪

1、 情绪背后的特快专递，你收到了吗？

现场练习：集体会诊：情绪的 AB 面

2、 真正伤害你的是你的信念认知，情绪 ABC 理论

3、 转化你的非理性信念，升级认知

信念转化三步走

4、 自我关爱，提升自我价值，内隐自尊与外显自尊

第四章：职场高情商修炼

一、被领导批评了怎么办？

案例：小齐被批评

自我情绪转化四大妙招

妙招 1：“意义换框法”，将消极情绪转化为积极情绪

妙招 2：“榜样对标法”，构想你的榜样会怎么做。

妙招 3：“向未来自己借力法”，思考未来的你会如何看待当前的问题。

妙招 4：“乔哈里视窗法”，批评不等于挨骂。

现场练习：乔哈里视窗自我探索练习

二、工作中遇到自己讨厌的人怎么办？

案例：人缘好的小丽遇到一个讨厌的新同事

1、小丽讨厌新同事的原因分析

2、“讨厌之人必有可学之处”

案例：小燕与小玲的故事

三、如何破解拖延

案例：胡适《留学日记》

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、 积极克服拖延的七大步骤

四、我拿什么拯救你-焦虑

案例：人们在面对焦虑的行为表现

1、 应对行为停止的目标二分法

2、 有效缓解广泛性焦虑的三种方法：玩耍、手作、冥想

现场练习：正念冥想

第五章：构建你的支持系统（人际关系建立）

案例：哈佛大学持续 75 年的幸福研究

一、交友迈不出第一步怎么办

1、 人际交往能力是可以提升的

2、 构建人际关系时遇到挫折的根源是与父母间的依恋模式

案例：安全型依恋

案例：回避型依恋

案例：焦虑型依恋

3、以行动调整认知模式

行动一 表达善意

行动二 参加公益及结构化活动

行动三 适当分享小脆弱

二、构建关系很困难怎么办

1、问对方关于TA的问题

案例：黛安娜与杰森的实验

2、成为一个战壕的战友

案例：战壕效应

3、深入心灵的对话

现场练习：Aron 问题集