

《情绪管理与压力缓解》 (1天)

课程背景

在移动互联网时代，企业与个人生活方式都处于变革和更新的过程中，每个人都需要不断的学习以应对工作与生活中的压力，焦虑无处不在！绝大多数人都在承受着身心亚健康状态的困扰，如何觉知情绪与释放自己的负面能量，营造健康工作圈，构建员工心理平衡系统，协助员工提升情商与减压，是人本化管理的重要方式，这也是开设此课程的目的。

课程特色

- 1、结合管理学、心理学、人力资源管理、行为科学、国学等相关知识和原理，更多地从“人本”及“本我”角度出发，视角独特、新颖；
- 2、内容扎实、精彩，擅于交互式多元化教学、启发式教学，热情洋溢，表达幽默风趣，思路清晰，逻辑清楚；
- 3、从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，提升情商。
- 4、深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

课程对象：对该主题感兴趣的人群

授课方式：采用知识讲授、案例研讨、问答互动、分组 PK、视频解析、模拟演练、讲师点评等方式授课。

课程大纲

第一篇：意识的绽放

- 1、世界由什么组成？
- 2、你吸引的人、事、物
 - 吸引力法则
 - 物以类聚人以群分
- 3、人类因认知有限而冲突
- 4、生活是我们最好的上师
 - 自我了解
 - 谦卑
 - 感恩
 - 不知不觉-后知后觉-当知当觉-先知先觉

第二篇：小我的现状

- 1、解读人的心理机制
- 2、人的心理结构：潜意识的冰山理论
- 3、潜意识中的人生模式
性格倾向 × 外在环境 × 各种教育 × 生活事件 × 前世业力 = 人生模式
- 4、小我是虚幻出来的
- 5、小我的结构是认同和拥有，内容可以随意置换
- 6、小我喜欢体现优越感
- 7、摆脱小我对身体的认同
- 8、真我与身体之间的障碍
- 9、与身体对话
 - 腹式呼吸的好处与应用
 - 腿部锻炼的好处与方法
 - 日常生活中，时时留意自己的身体。
- 10、健康管理的战略意义

11、饮食与健康

- 食物的比例
- 吃饭的时间
- 食物的分量
- 烹饪方法
- 吃的方法

12、具备临在与觉察的能力

第三篇：小我的核心

- 1、小我不光靠认同生活，还靠分离生活
 - 2、理解别人的小我，超越自身的小我，化解集体的小我
 - 3、抱怨与怨恨
- 怨气的危害
如何去除怨气？
- 4、小我无法分辨事件与感受
 - 5、小我跟个人没有关系
 - 6、小我行为的根源：恐惧
 - 7、小我与觉知无法共存

第四篇：小我的多重面貌

- 1、自卑是小我的一种体现
- 2、小我渴望博得关注
- 3、小我热衷扮演受害者
- 4、临时扮演的角色

故事分享：手掌流汗的和尚

- 5、角色中的快乐和真正的快乐
- 6、亲子关系：为人父母要角色还是功能

- 有意识的受苦
- 有意识的为人父母
- 认出孩子的本体

7、家庭管理的现实意义

- 闭眼工程
- 教导孩子的三件事
- 与孩子一起成长
- 传承什么给孩子？
- 孩子三观如何养成？

8、担心”是最差的礼物

无论你多么爱他，多余的担心就是最差的礼物，不如给他祝福吧！”

9、放弃角色扮演

10、幸福的密码

- 幸福的真正途径是向内探寻
- 真正的快乐是找到自己喜欢做的事情

11、小我本身是病态的

第五篇：痛苦之身

1、情绪的诞生

- 怎么分辨负面情绪？
- 为何情绪不稳定？

2、情绪的障碍

3、情绪的体验

我看见我在寻求不被爱的痛苦感受，我全心地接纳这种感受，并且放下对它的需要。

4、情绪的疗愈

- 两种受苦

□ 学会臣服

□ 第一个层面的臣服：接受事实；

□ 第二个层面的臣服：臣服于事件衍生的情绪，不要与它抗争。

5、情绪控制的 ABC 法则

6、检视你的思想

□ 头脑中负面思想的来源

□ 把阴暗面放在阳光下，疗愈才会发生

7、为自己负责，是为情绪负责

8、事前预备千条法，拍案而起全忘记。

9、精英的情绪调频

10、小我用编故事的方式来树敌

故事分享：有人类心智的鸭子

11、什么是痛苦之身？

12、痛苦之身如何存活？

以负面思想为食

以戏剧化事件为食

13、女性的痛苦之身

女性痛苦之身容易在什么时候爆发？

抑郁症的性别比例中女性居多

第六篇：破茧而出，重获自由

1、痛苦之身是不快乐的源头

2、孩子的痛苦之身

3、痛苦之身只会出现在无意识的时候

4、从痛苦之身破茧而出

5、转念与投射

亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

6、心想事成的秘密

7、每个发生在你身上的事件都是一个礼物

8、走出观念牢笼，还原本来真我

诚实地面对自己的阴暗面

不能只看“有”，还要注意“无”。

增强病识感：人最大的危机，是不知道自己有病。

9、承认缺憾是常态

10、风雨奔波有闲趣，阅尽繁华存素心。

End.