
《阳光心态与情绪压力管理》培训大纲

一、课程背景

心态影响思想，思想影响行为，行为影响结果，结果影响命运。在工作压力、生活压力都日趋加重的今天，用阳光的心态、合适的方法缓解压力，高情商地对待与工作生活显得尤为重要。本课程综合员工职业化方面存在的此类问题，振作团队的士气，回归积极乐观、轻松愉悦对待工作的阳光心态，勇于接受挑战及奉献的精神，提升职业素养。鉴于以上原因，组织本次培训。

二、参加人员：想要获得幸福感，解压的人员

三、授课形式：讲授+游戏+讨论点评+案例分析+互动演练+PK分享

四、课程收益

- 1、焕发工作与生活的热情，激发员工正能量，用阳光心态对待工作生与活；
- 2、用正确、理性的认知模式管理压力与不良情绪，掌握压力与情绪的自我管理方法与技巧

五、课程大纲

第一单元 阳光心态

一、现代生活状态素描：累死了，烦死了。

视频：当我从 11 楼跳下

式、到底是什么偷走我们的快乐？

互动：英雄之旅的自我探索—描绘自己的生命树。

参、我们梦想中的幸福人生是什么？ 互动：生命平衡轮

四、阳光心态定义及内涵

故事：东坡坐禅；死囚试验等。

五、接受不完美的自己

1、 接纳自己的三个维度：生理自我、心理自我，社会自我，无条件的接纳自己。

互动：终于成为羡慕的你； 视频：没有不可能

2、悦纳别人：先处理心情，再处理事情，构建和谐关系。

六、 在工作中修行—成为更完美的自己，应具有的阳光心态。

1、 男人心态：像喜欢美女那样喜欢工作，与工作谈恋爱，对工作 100%负责。

(1)、 信托责任：工作来自于雇主的层层托付与无限信任

故事：赖汉娶花枝；西亚与红宝石；稻盛和夫—工作是医治百病的良药。

2、 强者心态——四两拨千斤，像包容老人、孩子那样包容客户、同事！合作就是省时间。

热爱挫折:世上唯一的失败就是选择放弃。故事：中国最能打的女人—张伟丽

3、 商人心态—我们已经很好，但不拒绝更好。

(1)、 决定人生价值与质量的“圈圈效应”--关注圈与影响圈

积极主动者关注的焦点：影响圈；消极被动者关注的焦点：关注圈。

(2)、 对自我人生目标的六大定位

环境层次—怨妇级；行为层次—行动派；能力层次—战术家；信念、价值观

层次——战略家；身份层次——觉醒者；精神、灵魂、信仰层次——领袖、伟人。

七、阳光心态的 **ABC** 理论：问题+对待问题的态度=结果！

八、阳光心态的核心：每一个别人都是最好的别人，而自己是最好的自己！

第二单元 压力与情绪管理

一、压力的种种表现：工作、生活、家庭、环境、社会、自我实现等。

1、长期心理压力过大，引起的心理症状、生理症状和行为症状。

2、测测你的压力有多大？

3、我的压力源来自哪里？

家庭——夫妻、亲子、亲友关系；工作——岗位、领导、发展与同事关系。

二、压力的定义

三、压力管理

1、压力源造成的问题本身去处理。

2、情绪、行为及心理与生理等方面的缓解。

四、情绪与压力管理策略

1、运动减压：缓解压力的 6 项运动排序；有氧运动与无氧运动的结合解压法。

2、和谐的人际关系：3 种创建圆融人际关系的方法。

3、做好时间管理

(1)、效能法：事物的四象限排序法

(2)、克服拖沓：番茄管理法；

(3)、二八高效法：人脑思维的“巅峰”曲线；

(4)、时间记账法：一周时间运筹法。

4、音乐调适法：5种不同压力类型人员的音乐调试曲目；

5、体验身心灵全方位放松的音乐冥想与催眠法。

6、颜色调试法：“赤橙黄绿青蓝紫”7种颜色对人体舒缓压力的作用。

7、提高抗挫折能力：正确归因；调整抱负水平；创设一定的挫折情境。

8、控制情绪的2种方法：意义换框法、环境换框法。

五、名人压力调试法：比尔盖茨、林肯、张艺谋、杨澜、崔永元。

小组头脑风暴：解压方式大比拼。