

阳光心态与情绪压力管理

课程背景：

以阳光积极的心态，正确的处理好工作与生活中的各种压力与情绪问题，直接提高职场人士的工作绩效与职业健康发展。反之，可能会导致职场人士压力过大，情绪低落，影响到工作与生活，甚至产生负面影响。做好职场人士的心态培养，压力与情绪管理，极为重要！

高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”在现实生活中，总看到他人的风景好，殊不知，最好的风景就在自己脚下。世界上没有不好的工作，让我们对工作产生不满的是不平衡的心态和无法自我管理的情绪压力。因此，快乐工作的关键取决于自己。放弃抱怨，用乐观的心态去面对当前的工作，那么，我们就会从这种积极转变中找到快乐。从自己胜任工作后的那一刻起，我们会发现，原来快乐工作就在身边。

课程收益：

- 认识大脑，认识自己，建立阳光心态
- 建立健康、积极的行为模式，学会应用处理问题的积极方式
- 学会面对工作中的问题和困难
- 在职场中快乐工作的秘密
- 生活中修炼自己，成就阳光心态
- 管理好自己的情绪，懂得释放压力，化压力为动力

授课对象：各层级

授课方式：激情授课+电影教学+互动体验+案例分享+现场行动

课程大纲：

第一讲：认识大脑，塑造阳光心态

1.我们生活的时代，是开始追求“幸福”和“自我”的时代

2.认识大脑，塑造阳光心态

1) 心态影响能力，心态影响生理

案例：“两个关于心态的试验”

2) 人有九类基本情绪

3) 人类意识能级分布

4) 习惯形成的大脑运作机制

训练：阳光心理挑战

第二讲：修炼心智，快乐面对问题

一、积极心智模式的核心

1.心智模式的公式

案例：“成功者”的遭遇

2.换个眼光看世界“凡事发生必有恩典”

3.积极心智模式的核心：我是一切问题的根源

知识点：不是不是困难和遭遇决定了我们的命运

4.而是我们对待困难和遭遇的态度决定了我们的命运

二、如何建立积极主动的行为模式

1.“舒适区”原理

1) 抗拒改变的三大心理因子

2) 改变行为的八种方法

2.能力圈原理：关切圈和影响圈

案例：为什么只有他能影响“一言堂”的老板

1) 两种思维方式：积极主动和消极抱怨

2) 消极抱怨心态的根源：将自己放在关注圈

工具使用：如何扩大自己的影响圈？

3.面对问题怎么办？

现场改善：用能力圈原理解决实际工作中的困难和挫折，

1) 改变日常工作难题的处理方式

2) 转换负向思维、建立积极心态模式的三个方法

第三讲：换个角度，爱上工作

一、发现工作价值，通过热爱工作来热爱生命

1.为什么工作？

工作的动力来源

2.工作给予我们什么？

1) 马斯洛的需求定律

2) 人类的终极追求：自由

案例：退出职场金领的“富足人生”

知识点：通过在工作中创造价值，实现自己的价值;通过热爱工作来热爱生命;

二、格局大了，压力就小了

1.烦恼的第一个原因：站在低处看问题

互动案例：画图连线

一个人的高度取决于大脑

2.烦恼的第二个原因：养成“无能为力”的思维模式

案例：为什么受伤的总是我？

现场练习：

三、面对工作，热情起来！

电影和照片：这些“疯子们”是谁？

案例：GE 公司如何选择优秀管理者

知识点：积极是对工作的热爱，是成就优秀人生的必备

现场演练：用积极的状态来一次工作场景模拟吧

四、文化认同——谁能走的更久？

1.走的近的不一定是走的远的，价值观一致才能长久

2.“只有认同企业价值观的员工，才是可以委以重任的员工”——杰克·韦尔奇

3.文化认同

1) 情感认同

2) 制度认同

3) 价值观认同

五、将自己融入团队

1.一滴水如何才能不干涸？

2.团队的三个核心

体验：我们是一个人

第四讲：自我管理情绪，做情绪的主人

1.体察自己的情绪

2.管理自己的情绪

3.适当表达自己的情绪

4.纾解情绪方式

5.提高 EQ 的方法，做自己情绪的主人

三、处理他人情绪技巧

1.正面动机和深层需要

2.突破性的思想力量

3.五步消除抗拒法

4.夏威夷大我疗法

练习：EQ 型处理他人情绪

第五讲：解压四部曲

第一步：压力觉察

1.检查身体的压力部位

2.什么是自我觉察(视频：阿凡达)

3.觉察的练习(音乐冥想)

4.出现什么样的特征让我们意识到压力失控

5.常见的自发压力反应：失控、转移、逃避、刺激依赖

第二步：压力释放

1.压力调控机制

2.压力调控体验：运动、音乐、艺术、舞蹈、人际沟通等

3.减压方法：

3) 三步放松法

4) 瑜珈呼吸法

5) 办公室压力操

第三步：认知调适

1.职场压力三维模型

讨论：繁琐型/持久型/突发型/严重型的预防减压方式

2.如何调整自己和他人期望值(游戏：放飞梦想)

3.方法：潜意识对话法

4.应对职场压力的5R策略

第四步：习惯与修养

1.压力调控是可以学习的

2.如何提升压力调控能力(S点如何右移?)

3.压力与时间管理

4.生活模式的调整

5.饮食营养的调整

6.日常压力调解小妙招推荐

1) 睡眠障碍的应对

2) 心身问题的应对

3) 应激事件的应对

7.专业的压力管理技巧演练

1) 阴阳与辩证

2) 宣泄与转移(深、离、转、回技术分享)

3) 运动与放松(联想放松法、肌肉放松法、音乐放松法……)

8.思维模式的调整：感恩给你施压的人

第六讲：智慧人生，迈向幸福

一、改变心态的七个工具

二、读书：腹有诗书气自华

优化知识结构的整合式学习

三、情商修炼：

四、情绪修炼：宽容、欣赏、发现、感恩、给予

不断的修炼自我的心智---生活的动力和激情的源泉

体验：情绪修炼的练习

五、为自己100%负责任

1.我是谁?

2.健康的人生是始于为自己的结果100%负责任

总结回顾