

# 领导力开发系列之 让压力随风逝去

## LD Serials: Gone with the Pressure

### 内训建议书



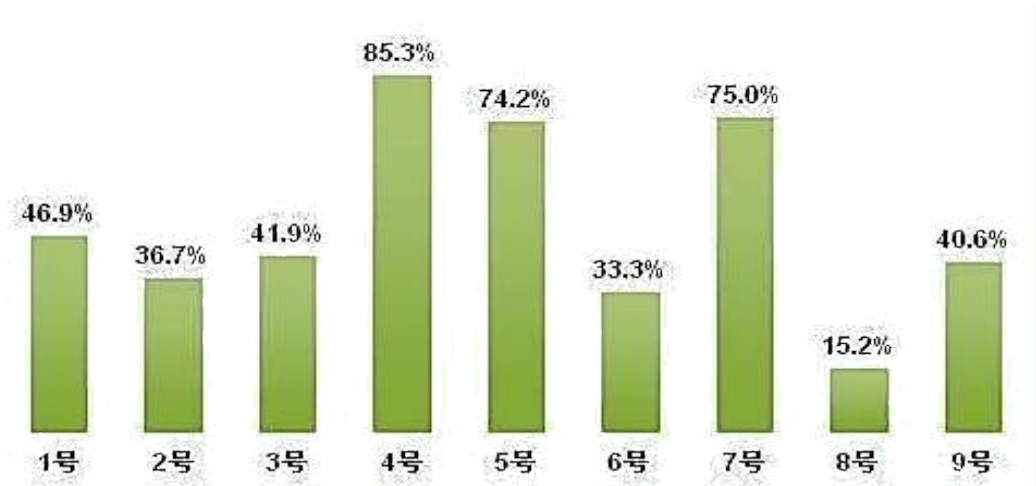
#### 壹、课程简介 Course Introduction

- ◇ 培训背景：在这个疫情常态化的时代，压力过大已经成为职场人士的常态。过大的压力，一方面会让我们产生各种各样的负面情绪，影响我们的人际关系；另一方面会严重影响我们自身的身心健康，让我们的工作效率下降。在长达三年的挑战下，公司各级人员，全部压力山大。为此，从人性出发释放潜力，提供针对性的压力管理解决方案，来减缓疫情冲击的负面影响，冲破压力的樊笼，提升大家应对压力的能力，提升工作绩效，最终赢得健康幸福的人生！
- ◇ 培训对象：希望减压、提升压力管理能力的企业骨干和中高层经理
- ◇ 培训时间：两天
- ◇ 培训规模：30 人左右
- ◇ 培训收益：
  - 通过导师引导，让学员洞悉自身及客户、上级、下属、同事、家属的性格模式，从而增强人际洞察力；
  - 课程学习，将开启学员的觉察，极大地提升人际关系敏感度，和对人性的洞察力，从而更好地与客户、上级、下属、同事、家人沟通，排解压力，提高工作效率和生活质量；
  - 通过学习，了解自身何时会有压力，有压力时的表现，从而改变认知，合理利用压力状态提高工作效率，在压力过大时运用课堂教授的方法释放压力，冲破压力的樊笼；
  - 通过正念冥想法、NLP 技术、坐而论道练习、空达里尼等技术，在现场帮助学员集体减压，提高士气和积极性，提高劳动生产率，减少工作事故，从而更好地适应工作环境和工作要求，提高自己的职业素养和竞争力。

#### 贰、课程大纲 Syllabus

##### 训前心理评测 Pre-training Psychological Assessment

1、九型人格上机测试：九型人格是一种深层次了解人的学问，它按照人们的思维、情绪和行为，将人分为九种类型，从 1 号到 9 号。训前提供 Riso & Hudson 的 144 题评测，Excel 表格直接得出结论，得分最高的前三位可能是学员的主型，提前做自我探索。图形类似下图，作为探索自己的开始。



注：九型人格不是心理评测，所以没有文字版评测报告。它是在自我觉察基础上进行提升、改变、超越自己的系统，所以培训中的体验、练习、训练，联接学员的过往经历才是重点，还需要一对一的教练探索深层动机和价值观，找到真实的自己。也正是涉及深层动机和价值观，所以找准对方型号，可以预测对方绩效。

## 第一天 洞察人性，知己知彼

### 一、学习型管理团队创建

### 二、九型领导力体系

- 1、九型人格、九型应用、九型商业应用和九型领导力之间的关系
- 2、九型领导力的体系
  - 1) 领导者的成熟度模型--九型人格系统
  - 2) 领导者的有效性模型—九型领导力应用
- 3、职场人士学习九型人格的注意事项
- 4、企业寿命、团队稳定性、创新性与九型人格的动态变化的关系

### 参、九型领导力—职场体验篇

- 1、“我用身体画九型”练习
- 2、九型人格的三大智慧中心/决策区域
  - 1) 脑区、心区、腹区人的模式特点
  - 2) “探索你的智慧中心”练习
  - 3) 三大智慧中心带来的管理挑战  
(脑区领导 Vs. 心区下属、心区领导 Vs. 脑区下属、腹区领导 Vs. 脑区下属)
- 3、职场中的九型人格
  - 1) 怀疑论者 6 号—华为创始人任正非
  - 2) 实干者 3 号—华为 CFO 孟晚舟
  - 3) 调停者 9 号—中兴通讯创始人侯为贵
  - 4) 完美主义者 1 号—苹果 CEO Tim Cook
  - 5) 悲情浪漫者 4 号—苹果创始人 Steve Jobs
  - 6) 给予者 2 号—脸书 COO Sheryl Sandberg
  - 7) 保护者 8 号—美国前总统 Donald Trump
  - 8) 观察者 5 号—脸书创始人 Mark Zuckerberg
  - 9) 享乐主义者 7 号—阿里创始人马云
- 4、名人型号展示
- 5、九种人的职场优势、盲点及自我提升的方向
- 6、学员自我分享、确定自己型号
- 7、管理故事总结
- 8、Q & A

## 第二天 针对性的压力管理

### 壹、正确认识疫情导致的职场压力

- 1、持续疫情带来的负面影响
  - 1) 心态
  - 2) 家庭
  - 3) 组织
- 2、自我诊断
  - 1) 山本教授的投射测验 (定性)
  - 2) 心理评测“你的压力有多大?” (定量)
- 3、压力-绩效曲线图 (The Yerkes-Dodson Law)
- 4、压力三要素
  - 1) 压力源

- 2) 压迫感
- 3) 影响吃睡

## 二、改变认知，转化压力

- 1、九种人面对压力的应对方式 (5-6-7-2-3-4-8-9-1)
- 2、九种人常见的压力源 (5-6-7-2-3-4-8-9-1)
- 3、导致和减轻压力的内在陈述 (5-6-7-2-3-4-8-9-1)
- 4、使我们与平时迥异的压力状态 (5-6-7-2-3-4-8-9-1)
- 5、大自然给九种型号的启迪 (5-6-7-2-3-4-8-9-1)

## 三、消减压力实战法门

- 1、90 秒做个指尖体检
- 2、“吃掉压力”解百忧
- 3、让自己的生命“静下来”（增加血清素分泌—更适合 2、3、反 6、7、8 号）
  - 1) 色彩能量减压法
  - 2) **坐而论道练习 (Sitting for ideas)**
  - 3) 食物禅练习
  - 4) 音乐治疗减压法
  - 5) 正念冥想法
- 4、让自己的生命“动起来”（增加内啡肽、多巴胺分泌—更适合 1、4、5、正 6、9 号）
  - 1) 保健按摩减压法之 按揉太阳穴、拍击头顶
  - 2) 呼吸放松减压法之 打哈欠、伸懒腰
  - 3) 呼吸放松减压法之 **健身气功六字诀**
  - 4) 呼吸放松减压法之 聚焦心的呼吸法 (heart-focused breathing)
  - 5) 情绪放松训练法之 怒目攥拳增气法
  - 6) 肢体运动减压法之 扩张和收缩练习
  - 7) 肢体运动减压法之 闭眼金鸡独立法
  - 8) 肢体运动减压法之 无极气功练习
  - 9) 肢体运动减压法之 **空达里尼 (Kundalini Meditation)**
- 5、两天内容总结、提供参考资料
- 6、Q & A

### 项目作业和现场教练辅导 Project Exercises and On-spot Coaching

这些项目需要学员参与互动、进行个人思考和反思总结，从而帮助学员更好地洞察自己，缓解工作和生活中的各种压力，迎来幸福美好的人生！

- 1、学习型管理团队创建：在团队建设的过程中，个人性格模式会无意识呈现。在导师点评，与学员互动的过程中，觉察之门开始打开，为下一步的教学打好基础。
- 2、山本教授的投射测验：日本神经学教授山本先生，通过静物画投射测验，直观地帮助学员感知自己的压力程度。
- 3、坐而论道练习：又称自动写作法 (automatic writing)，通过练习，让学员放下头脑，让心和潜意识自由流淌，从而减压放松，同时提升自己的创造力。
- 4、健身气功六字诀：中国国家体育总局推广的吐纳法，通过呬、呵、呼、嘘、吹、嘻六字发音，牵动不同的脏腑经络气血的运行，帮助学员抵抗疾病的侵袭，防止早衰。
- 5、空达里尼：通过振动、舞蹈、静坐等练习，学员觉知“当下此刻”，大脑平静下来，领略无可名状的喜悦，从而获得内在的平安、身心康泰。

6、训练现场教练辅导：导师根据现场发生的点点滴滴，随时因人而异的教练辅导，让更多的学员从中获益。