

职场心动力

职场人必备的情绪赋能课

【课程背景】

在当今竞争激烈、追求效率的社会环境下，压力情绪越来越成为影响职场人工作的重要因素。一方面要直接面对客户，接受客户满意度的高压监控，另一方面还要承受组织内部的绩效考核，常常会感到力不从心、压力山大，从而致使岗位能力及工作效率下降。本课程运用心理学的原理，结合心理拓展的方式，深入浅出地为学员提供压力、情绪管理的专业技巧，帮助学员认识情绪、悦纳情绪，从源头上最大程度防止压力的产生，提升管理素养和心理承受力，提高工作和生活满意度，从而拥有积极健康的心态，焕发工作的激情与活力。

【课程收益】

自我觉察——帮助企业人员培养良好的心理素质，通过自我觉察辨别负面情绪与压力的征兆与状况，修炼情绪智慧，提升工作效率，树立积极主动的工作与人生心态。

自我调节——学会自我调节情绪和缓解心理压力的方法，提升职业素养和心理

承受力，从而找到生活与工作的平衡，增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。

积极情绪——作为新时代职业人快乐、高效工作的重要心理应用工具，已经被许多企业引进，并取得极好的效果。在提升企业员工幸福指数的同时，提升企业的生产竞争力。

【课程时间】 1天（6小时）

【培训对象】

给每一位纠结、期待、彷徨、迟疑、热切、勇敢的人

【授课方式】

心理学理论知识点、正念练习、性格测试、心理画外音游戏、案例研讨、互动演练等

【课程特色】

- 1、在逻辑清晰、结构化强的课程框架上，以体验式教学为主，使学员快速掌握压力和情绪自我管理的方法，即学即用；
- 2、将理论与案例相结合，通过案例的演绎、讨论与点评，深入浅出地解决学员的实际问题，为学员课后运用建立夯实基础；

3、从学员对压力和情绪管理的自我学习入手，启发学员思考管理他人的方法，融会贯通压力和情绪管理的核心规则。

【课程大纲】

第一部分：自我压力认知与解析（1.5小时）

一、情绪到底是什么？

1. 情绪由生理、认知和行为三个部分组成

互动讨论：我们的各种压力表现：各种情绪、身体的反应等

2. 搞清楚为什么会情绪失控？崩溃才算情绪失控吗？

心理活动游戏：心理画外音—看到真实的自己

通过学员现场画画的形式，老师协助学员了解自己真实的压力来源，为心灵打开一扇窗。

二、给我们带来压力的三大核心要素

1. 压力小测试；觉察压力的三个层次

2. 压力状态下的生理和心理反应、正确认识与面对压力

3. 真正带给职场人的三个压力根源解析

● 欲望失调、耐受力不足、思维黑洞

第二部分：知己解彼——在变化的关系中寻找平衡（1.5小时）

一、个人性格与自我情绪活动的探索

测评工具：性格测试与心理活动之间的关系

1. 性格自测—深度了解自己的性格
2. 性格测评—理清性格与情绪压力之间的关系
3. 测评结果—每个人都能找到与自己性格相关的情绪压力管理的方法
4. 四种不同性格人物的特点与行为动机

二、提升自我性格形象，增强内心力量

1. 自我性格形象的循环
2. 利用自我形象与自我谈话改变现实表现
3. 活动：意念的力量

第三部分：职场人必备拆解情绪的正念练习三部曲（3小时）

一、练习第一步：学会自我抽离

1. 及时的自我觉察情绪“三问”
2. 按下自己的情绪按钮
3. 聚焦当下，体验心流状态

互动体验：情绪缓解练习——深呼吸

案例分析：当客户在电话里“口吐莲花”时，除了“忍”或“怼”还可以做什么？

二、 练习第二步：情绪标识、理解情绪

1. 给当下情绪贴个标签
2. 多种情绪交集时的拆分练习
3. 当心被虚假情绪蒙蔽了你的眼睛

互动体验：情绪拆解刻意练习

三、 揭开情绪面纱，场景再现

小组互动：剥洋葱法则

1. 触发源头
2. 感受反应
3. 行为镜像
4. 复盘评估

学习总结