

《情绪与压力管理》

【课程背景】

受到疫情的影响，好多职场人士在面对工作、生活、情感、未知的未来等各方面的压力，时常感到焦虑、担忧、情绪低落，缺乏生活热情，缺少冒险精神。面对这些压力与焦虑时，如何能自我疏导、释放负向情绪，让自己重新恢复到轻松舒展的状态呢？

《情绪与压力管理》这门课程以视觉化疗愈的形式，引导职场人士体验“将负向情绪转化为扩展有爱状态”的一系列方法，让职场人士通过真实体验来学会简单的情绪管理大招。成为自我情绪的疗愈师，让你在负向情绪来临的时候，有办法应对。

【课程收益】

掌握如何用正确的思维模式看待问题，调整心态；

掌握简单有效的缓解压力与调整情绪工具与方法；

提高情商，学会认知自我、理解他人的 DISC 行为风格及应对策略。

【课程特色】

实战：案例紧密联系实际

实用：提供工具与方法落地

结构：设定“一个问题，一个场景，一个方法”的三个一结构

确保课程听得懂、拿得走、用得上、有实效

【课程对象】

中基层员工、部门管理层、后备人才青年骨干等

【课程时长】1天（6小时）

【课程大纲】

模块一：认知情绪，管理情绪

先导案例：测试一下你属于哪种心态

一、认知情绪

- 1.情绪从哪里来-ABC 理论解析
- 2.情绪的外在表现之语言
- 3.情绪的外在表现之语音语调
- 4.情绪的外在表现之面部表情
- 5.情绪的外在表现之肢体语言

案例分析：不同人对待人事物的认知

二、行为产生路径模型分析

案例分享：思维模式的决定因素

职场应用：如何用正确的思维去面对困难

三、管理情绪

- 1.管理情绪即是管理能量
- 2.正面情绪与负面情绪管理
- 3.情绪的特点

工具：霍金斯能量层级解析

模块二：调整情绪，改变心态

一、如何改变思维模式

工具：影响圈与关注圈

- 1.能影响的事情，积极改变。
- 2.不能影响之事，坦然接受

案例分享：影像圈与关注圈

二、转变心念，调整情绪

1.用正面结果导向转念

[案例分析：遇到负面事件如何转念](#)

2.正确思维模式三要素

1) 普世价值（通用）

2) 社会大势（社会）

3) 期望结果（个人）

[观看视频：主导自己的故事，塑造阳光心态](#)

三、调整情绪的外在表现

1.用积极的语言影响心理

2.用委婉的语音语调去调整情绪

3.用微笑的表情

模块三：提高情商—善用 DISC

一、情商是什么

1.情商是什么

2.知人善用 DISC 理论的历史

3.主流性格&行为测评工具解析

二、DISC 人际风格测评应用

1.DISC 的坐标系和定义

2.DISC 矩阵和内核

3.D-I-S-C 代表人物和特点

[自我测评：认知自我](#)

三、DISC 典型特质和相处原则

1. 指挥型 D 的典型特质和相处原则
2. 影响型的典型特质和相处原则
3. 支持型 S 的典型特质和相处原则
4. 谨慎型 C 的典型特质和相处原则

四、DISC 挑战和优势

1. 团队管理 DISC 原则：打配合、做组合
2. 人际沟通 DISC 原则：从他人角度出发
3. 活用 DISC：防止优势成为劣势

模块四：释放压力，玩转职场

一、认识压力—压力类型与正方两方面作用

1. 了解自己及身边人的压力状况

测试：3 分钟压力测试

2. 职场人士面临的压力类型分析

- 1) 生活压力
- 2) 感情压力
- 3) 家庭压力
- 4) 工作压力

互动研讨：我的压力源在哪里

3. 压力的正反两方面作用

- 1) 正面作用

a 激励、锻炼、鼓舞、警惕

b 较好的表现，较高的效率

c 变动力

2) 负面作用

a 不安、犹豫、无措、慌乱

b 挫折、失去信心，生活步调混乱

c 压垮

4. 压力与情绪的关系—情绪是压力的外在表现

二、缓解释放压力的具体方法

心法：压力如同治水，对压力不要硬堵，要疏导，要化解，要放下

1. 正念体验法

1) 互动体验：正念呼吸法

2) 冥想体验：身心状态放松

2. 开心减压：用幽默的方式去减压

3. 运动减压法：直接行动，群体互动，参加学习

1) 运动不是一件复杂的事

2) 回归自然是人类的自由

[互动体验：筋是要经常拉一拉滴](#)

三、缓解压力落地工具

1. 正念体验 APP 相关工具

2. 缓解焦虑工具：番茄工作法

3. 自我滋养工具解析

[课后延伸：书籍推荐](#)