

《认知升级与情绪压力管理》

【课程背景】

- ◆ 为我们的财富在增加，但幸福感却在下降；
- ◆ 我们拥有的越来越多，但快乐却越来越少；
- ◆ 我们沟通的工具越来越好，但深入的交流却越来越少；
- ◆ 我们认识的人越来越多，但真诚的朋友却越来越少。
- ◆ 我们在收获收入的同时，也在收获数倍的压力！
- ✓ 过度的压力可能会引发情绪抑郁、失眠，重度焦虑，人格障碍，精神分裂症，甚至引发自杀等恶性事件，严重影响公司的正常高效的运营；
- ✓ 据调研报告显示的国内 5000 位职业经理人中，其中 **70%** 有较高的职业压力；其中的 **40%** 有“严重的负面情绪”和失眠；而 **50%** 的雇员感到压力和衰竭，**2/3** 的员工压力与工作有关；
- ✓ 如何合理管理压力，避免情绪失控？识别情绪，管理情绪，让情绪不再成为导火索；
- ✓ 觉察自己的情绪，表达自己的感受；感受对方的情绪，体会对方的需要；
- ✓ 更好的情绪探讨，更多的减压之道！

【课程收益】

李吉老师是：ACI 注册国际心理咨询师、九型人格认证导师、OH 牌心理指导师。本课程综合使用：认知心理学、心理咨询、催眠减压疗法、正念减压疗法。

系统参加此课程，可以获得如下收益：

1. 洞察情绪：了解情绪产生方式，洞察自我负面情绪。
2. 管理情绪：掌握情绪压力管理方法，让情绪从负向走向正向；让压力从高压走向适压。
3. 疗愈情绪：解决积压情绪问题，现场疗愈情绪。

通过 1-2 天的培训，让学员掌握情绪管理技巧，有效提升幸福指数和工作绩效。

【课程对象】

基层员工、中层管理者

【课程时间】

1 天 (6 小时/天)

【授课形式】

课程讲授、情绪测评、压力测评、视频案例、技能练习、案例研讨、现场咨询

【课程大纲】

第一部分 认知情绪——认知情绪形成方式

1.什么是情绪

- ① 情绪的定义
- ② 情绪的ABC法则
- ③ 典型情绪案例

2.什么是认知

- ① 认知的定义
- ② 认知假设
- ③ 认知偏差产生情绪

3.什么是情绪管理

- ① 看见情绪
- ② 认知升级
- ③ 情绪改善

案例讨论：公园座椅案例

第二部分 洞察情绪——洞察自我情绪现状

1.情绪测评工具

- ① 工具使用说明
- ② 15分钟精准测评
- ③ 精准呈现情绪

2.情绪测评解析

- ① 客观指数详解：丰盛、快乐、和谐
- ② 乐观指数详解：细节、目标、原理
- ③ 情绪指数详解：忧伤、焦虑、愤怒

3.情绪自我评估

- ① 客观指数：高、中、低

② 乐观指数：高、中、低

③ 情绪指数：高、中、低

互动工具：情绪测评工具

第三部分 管理情绪——掌握情绪管理方法

1.情绪“踢猫效应”

① 情绪的源头

② 情绪的传播

③ 情绪的结果

2.情绪管理方法

① 积极转念法：转念练习

② 感恩人生法：案例练习

③ 正念冥想法：冥想练习

互动案例：掌握情绪管理的三种方法

第四部分 压力管理——掌握压力管理方法

1.压力与绩效的关系

① 动力阶段

② 无力阶段

③ 选择适当压力

视频案例：过高压力导致职场人士情绪奔溃。

2.压力测评

① 压力测评工具

② 压力五个等级

③ 压力自我认知

互动工具：压力测评工具

3.压力管理

① 卸下部分压力

② 运动减压法

③ 催眠放松法

互动体验：催眠放松法

第五部分 疗愈情绪——老师现场个案咨询

1. 看见情绪

2. 洞察根源

3. 自我疗愈

4. 综合答疑