

乐活职场 幸福人生

——情绪疏导与压力管理课程大纲

【课程目标】

- 1.理解幸福和主观幸福感，找到增加幸福的方法。
- 2.塑造积极的自我意识，建立积极自我，增强自我效能。
- 3.练习和保持积极情绪，培养乐观和希望。
- 4.掌握人际沟通技术，建立和谐人际关系。
- 5.积极改变，提高生活质量，个人幸福成长。

【课程对象】

管理人员及一线员工

【课程大纲】

（一）觉察情绪，认知情绪

- 1.情绪何来？
- 2.情绪的认识模式
- 3.情绪产生的九宗罪源
- 4.情绪体验 PK 赛
- 5.互动活动：寻求情绪的外部调节

（二）接纳情绪 转化情绪

- 1.情绪的三盏信号灯

- 2.情绪的负面影响力与破坏性
- 3.健康情绪的三个标准
- 4.皮革玛丽翁效应在工作和生活中的积极暗示
- 5.如何排解不良信念，树立积极信念

(三) 疏导情绪 缓解压力

导入：情绪疏导能力测试

- 1.角色的认知与复位——职业荣誉感
- 2.化解负面情绪对你的伤害的 4 种方法
- 3.ABC 原则帮你塑造阳光工作心态
- 4.正确与他人相处的人际法则
- 5.情绪管理的三大快乐锦囊
- 6.现场减压 释放自我 自信复位