

更好的遇见自己

——运用心理学管理压力调适情绪

【课程背景】

企业中最复杂多变的因素就是人，员工的喜怒哀乐等情绪往往会影响着工作任务和业绩。而只要是人都会遇到各种各样的压力，尤其是企业中的职业人士，每天面临着工作任务、绩效目标的压力、来自上级、同事、客户、主管机构等人际关系的压力。在生活中每天面对亲子教育、亲密关系、家庭其他成员之间关系的压力等，感到生活是那么的无力！

面对这些压力每位职业人士都会有情绪，虽然这是正常的生理和心理反应，但是我们都不喜欢！如果任由情绪发展，就会掉进情绪的“漩涡”无法自拔。对职业人士而言，有损身心健康，导致生活幸福感低。对企业团队而言，会在团队内部滋生大量“负能”文化氛围，从而影响整个团队的工作绩效。

用心理学的方法管理压力调适情绪，拆除心理的“情绪地雷”，以积极乐观的心态投入到工作和生活当中，是每位职业人士的个人成长必修课。

【课程收益】

- 从心理学视角认识压力，觉察压力的主要来源，调整自我认知有效管理压力；
- 觉察压力下自动化的沟通模式，对自己的身心健康、与他人的关系和谐、高效完成工作任务、幸福开心的生活等方面的影响；
- 学习和体验压力下有效的一致性的沟通方式，建立和谐的人际关系，增进与下属、同事和部门之间的团队合作；
- 体验和学习情绪调适和转化，学会做情绪的主人，提升情商、提高自我价值感、滋养内在能量，用自信积极的心态为自己和团队赋能。

【课程特色】

形式新颖：不同于职业技术或管理技能的培训是用大脑理性的认知学习形式。而是运用积极心理学的理念和方法，除了用大脑认知，更多的是让学员打开内心，全身心的投入其中，激发学员的自我觉察：**觉察使改变开始，行动使改变发生；**

方法灵活：运用心理沙盘、活动体验、视频观摩、案例分析、小组共创等多种培训形式，而非单纯的心灵鸡汤式的理念灌输；

课后答疑：学员可以将自身面临的压力带到课堂中，使培训更具有针对性和实用性，增强培训效果。

【课程时长】1天（6小时）

【授课对象】职业人士

【课程大纲】

一、变压力为动力

1. 世界卫生组织对健康的定义
 - 1) 身体健康
 - 2) 心理健康
 - 3) 良好的社会功能
2. 压力影响身心健康
 - 1) 压力的定义

- 2) 压力的来源
 - 工作因素
 - 生活因素
 - 个体因素
 - 3) 压力过度的影响
 - 对身体的影响
 - 对情绪的影响
 - 对思维的影响
 - 对行为的影响
 - 4) 男人和女人压力过度的不同反应
 3. 管理压力 4 步法
 - 1) 心态：面对和接纳
 - 2) 行动：调整和放下
- 心理测评：压力自测
心理绘画：雨中人
心理沙盘：不肯放下的内耗
案例：男人和女人压力过度时的差异

二、压力下自动化的沟通模式

1. 人际沟通 3 要素
 - 1) 自己和自己的关系
 - 2) 自己和他人的关系
 - 3) 自己和情境的关系
 2. 压力下自动化的沟通模式
 - 1) 指责模式——忽略他人，关注情境和自己
 - 2) 讨好模式——忽略自己，关注他人和情境
 - 3) 超理智模式——忽略自己 and 他人，关注情境
 - 4) 打岔模式——自己、他人和情境全部忽略
 3. 有效的一致性沟通方式
 - 1) 自己、他人和情境全都关注
 - 2) 压力下自动化沟通模式的转化
- 冥想体验：自尊宣言——我就是我
心理沙盘：压力事件下的一致性沟通方式

三、管理情绪提升自我能量

1. 正确认识情绪
 - 1) 脑神经心理学-三脑模型
 - 2) 管理情绪的误区
 - 3) 揭开情绪的“面纱”
 - 情绪是心理天气
 - 情绪是能量
 - 情绪是信使
2. 管理情绪的外在方法
 - 1) 生活规律
 - 2) 呼吸放松及时按住“STOP 键”
 - 3) 正念冥想

- 4) 声能动能的转化
- 5) 构建支持系统
3. 管理情绪的内在方法
 - 1) 管理情绪的吉祥三宝
 - 2) 情绪管理 ABC 理论
4. 平衡和提升自我能量
 - 1) 自我能量的 8 个维度
 - 2) 评估自我能量环
 - 3) 平衡和提升自我能量

案例：地铁上的遭遇

视频：情绪管理 ABC

练习：运用平衡轮进行自我能量评估

课程总结 & 问题答疑