

为职业人士心灵赋能

——疫情压力下的情绪管理

主讲：李汶娟

【课程背景】

疫情反反复复已经持续了3年时间，这对每个人来说，不论是生理上还是心理上都是考验。对于各行各业的人士，有人因为疫情，生意损失惨重；有人因为这场疫情，收入下降甚至迟迟不能复工，肩上却扛着繁重的车贷、房贷；有人因为疫情，未复工就已经失业，断了经济来源；有人因为疫情，家庭关系矛盾重重……因为这些压力每个人都会有情绪，虽然这是正常的生理和心理反应，但是我们都不喜欢！如果任由压力过大情绪发展，就会掉进情绪的“漩涡”无法自拔。对于个人而言，有损我们的身心健康，导致生活幸福指数下降。对企业而言，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。

学习运用心理学的方法重新认识疫情管理压力，调整信念管理情绪。面对和接纳因为疫情带来的变化，从这个事件中更好的认识自己，带来内在的平静和谐；更好的理解他人，带来关系的亲密和睦；带着希望走过疫情的最后阶段，有力的面对今后的工作和生活，是每位当下的职业人士的心灵成长必修课。

【课程收益】

1. 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；
2. 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；
3. 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；
4. 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、心理绘画、教练对话等心理学理念和方法，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；**

贴近职业：以职业人士在当今时代面临疫情、社会大环境和企业等变化为背景，结合员工在工作和生活中发生的案例；

方法灵活：运用心理绘画、活动呈现、视频观摩、案例分析等多种培训形式，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情绪事件带到课堂中，使培训更具有针对性和实用性，增强培训效果。

【授课对象】 企业中各层级人士

【授课时长】 1天（6小时）

【授课形式】 线上、线下均可

【课程大纲】

一、揭开压力的真面目

1. 从心理学的视角解读压力
 - 1) 压力的定义
 - 2) 压力的来源
 - 工作
 - 生活
 - 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) 世界卫生组织对健康的定义
 - 身体健康
 - 心理健康
 - 完好的社会功能
 - 5) 男人和女人压力过度的不同反应
 - 男人：客观而理性
 - 女人：主观而感生
 - 解读男人和女人的天生差异
2. 从心理学的视角管理压力
- 1) 压力管理 4 步法
 - 心态：面对和接纳
 - 行动：调整和放下
- ✓ 心理自测：压力测试
 - ✓ 心理绘画：雨中人
 - ✓ 案例分析：男人和女人压力过度时的差异

二、压力下的心理防御沟通模式

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. 影响人际关系的沟通模式
 - 1) 指责模式——忽略他人，关注情境和自我
 - 2) 讨好模式——忽略自我，关注他人和情境
 - 3) 超理智模式——忽略自我和他人，关注情境
 - 4) 打岔模式——自我、他人和情境全部忽略

3. 增进人际关系的有效沟通

1) 一致性沟通——自我、他人和情境全都关注

1) 如何做到一致性沟通

- 压力下自动化沟通模式的转化
- 感受自己、理解他人、关注情境
- Hold住情绪

✓ **案例呈现：在工作场景中发生的压力事件，超理智或指责模式的领导如何与讨好或打岔模式的下属沟通**

✓ **案例呈现：上面案例中，领导学会用一致性与下属有效的沟通**

三、情绪管理提升能量

1. 从心理学的视角解读情绪

1) 正确识别情绪

- 情绪是心理天气
- 情绪是能量
- 情绪是信使

2) 管理情绪的误区

- 否认情绪
- 发泄情绪
- 讲大道理
- 批判、贴标签

2. 管理情绪的外在方法

1) 呼吸放松及时按住“STOP”键

2) 饮食调节

3) 睡眠调节

4) 正念冥想

5) 动能/声能的转化

3. 管理情绪的内在方法

1) 情绪的内在冰山系统

- 行为/事件—感受—沟通方式

- 观点—期待—渴望—自我能量
 - 2) 转化情绪的内在冰山
 - 运用一致性沟通表达自己的想法和需要
 - 将消极、封闭、僵化的观点转化到积极、开放、弹性的观点
 - 期待合理化，并为自己的期待负责行动
 - 放下未被满足的期待
 - 内在渴望的自我满足
 - 平衡和提升自我能量
 - 4. 平衡和提升自我能量
 - 1) 自我能量的 8 个维度
 - 身体 感官 营养 智力
 - 情绪 互动 环境 灵性
 - 2) 平衡和提升自我能量
 - 自我觉察自我能量
 - 构建社会支持系统
- ✓ 案例：冰山日记
- ✓ 练习：运用平衡轮进行自我能量评估
- ✓ 课程总结 & 问题答疑