

做压力与情绪的主人

——团体心理活动工作坊

引导教练：李汶娟

【活动背景】：

- 在这个充满不确定性的“VUCA 时代”，每个人在面对工作任务、子女教育、与家人或他人的关系、经济压力等现状时，经常感到“压力山大”；
- 人是社会性的，每个人都扮演着领导员工、父亲母亲、儿子女儿、丈夫妻子等角色，每个人内心深处都有深深的期待和渴望，如被肯定、被理解、被接纳、被关注、被欣赏、被尊重等；
- 当期待和渴望得不到满足时，往往就容易产生负面情绪，如果自己不能有效觉察和调适情绪，就会掉进情绪“漩涡”无法自拔，甚至会影响身心健康；
- 要管理好情绪，首先必须要正确的认识和觉察情绪，在此基础上，才能够学会用管理情绪的方法，最主要的是学会运用情绪管理 ABC 来管理和转化情绪，做情绪的主人，以自信乐观的心态投入到工作和生活当中，收获和谐安静的内在。

【活动目标】：

通过心理咨询师的讲解和引导，使成员在团体分享交流、活动体验和团体能量支持中，正确的认识压力和情绪，学习如何面对和接纳压力，调整认识管理情绪，学习做情绪的主人，与情绪共同成长，收获和谐宁静的内在状态。

- ✓ 协助成员正确的认识和了解压力情绪
- ✓ 协助成员觉察自己的情绪按钮
- ✓ 帮助成员了解引发冰绪的内在信念并学会面对和接纳情绪
- ✓ 提升成员管理情绪的外在方法和内在自我调整能力，做情绪的主人

【人员规模】：30 人以内

【活动时长】：半天（3 小时）

【活动内容】

活动名称	活动目标	活动内容	活动形式
认识情绪	1. 相识并承诺小组契约 2. 初步认识压力和情绪	1. 带领者开场：介绍工作坊活动目标和规则等 2. 带领者讲解：压力的定义，压力下引发的情绪、处理情绪的误区	引导式语言 理论讲解 游戏活动
觉察情绪	1. 说出每人的“情绪按钮”和影响 2. 促进团体成员彼此信任和互助	1. 带领者引导：每人分享引发情绪的人或事，压力情绪下惯有的模式，对自己、他人或情境的影响	启发式语言 互动分享 沙盘活动
管理情绪	1. 学习情绪管理 ABC 理论 2. 学习情绪的自我疏导方法	1. 带领者讲解：情绪管理的工具 2. 带领者引导：每人分享自己的情绪 ABC	引导式语言 理论讲解 分享讨论 团体练习
做情绪主人	1. 与情绪握手言和 2. 学习压力疏导转化情绪的方法	1. 带领者引导：每人分享自己在活动中成长 2. 成员间相互激励 3. 带领者总结	引导式语言 激发行为 团体支持

