

爱自己

——职业女性压力管理与情绪调适

【课程背景】

在职场和生活当中的职业女性是否遇到以下困惑：

- 面对工作和生活当中的多重角色，如何兼顾？
- 如何应对这个快速变化的世界，让自己稳稳的成长？
- 如何平衡自己、家庭和社会的多重期待，而不至于让自己焦虑重重？
- 如何与“自己”和谐共处，关爱、认可、欣赏自己，遇到更好的自己？

作为职业女性更容易经历各种各样的情绪体验，从心理学的视角看情绪是正常的生理和心理反应。但是如果任由自己的情绪发展，掉进情绪的漩涡无法自拔，情绪就会成为导致身心健康的“元凶”。学习运用心理学的方法管理压力，调适情绪，拆除心理的情绪“地雷”，提升心理健康指数，以积极阳光的心态投入到工作和生活当中，是我们每一位职业女性个人成长道路的必修课。

【课程收益】

职场女性受多重角色所限，常常感觉到工作阻力重重、生活压力不断，活的很累。课程将从心理学的视角，透过一个个生动鲜活的案例，滋养你的内心，让你看到更多的可能性、更广阔的空间、给你带来一抹暖暖的启发：

- 认识压力以及压力下自己自动化求生存的沟通姿态，带来由内而外的自我觉察；
- 从心理学的视角理解和提升情商，掌握更有效的一致性的沟通方式，收获和谐的人际关系；
- 掌握情绪调适转化工具：情绪冰山。将情绪转化为能量，做情绪的主人；
- 爱自己：了解自我管理能量环，提升自我价值感和安全感。

【课程特色】

- 运用心理学的理念和方法带来由内而外的自我觉察和个人成长之旅，是一次正能量的绽放和传递；
- 结合大量职场和生活当中真实发生的案例，运用生动的活动体验，触动学员的内心，让学员全身心的投入其中；
- 学员可以将自身需要解决的问题融入到培训中，使培训更具有针对性和实用性，增强培训的实用效果。

【授课对象】 职业女性、有意愿个人成长的女性

【授课时长】 1天（6小时）

【课程大纲】

一、职场中的“她”

1. 不同阶段的职业女性
 - 1) 新入职场的的女性
 - 2) 重返职场的女性
 - 3) 多重角色下高期待的职场女性
 - 4) 中年“危机”下的职场女性
2. 当今时代对女性职业发展的影响
 - 1) 企业的生存环境
 - 2) 高科技引发的职业现状
 - 3) 人类发展的现状
 - 4) 多元灵活的组织形式
3. 如何应对职业影响
 - 1) 问题不是问题，如何应对才是问题
 - 2) 管理压力 调适情绪

沙盘活动：个人标识图

二、心理学视角下的压力管理

1. 压力认知
 - 1) 用心理学的视角解读压力
 - 2) 压力过度带来的影响
 - 3) 男人和女人在压力下的不同反应
2. 压力管理
 - 1) 内在心灵的和谐
 - 自己和自己的关系
 - 自己和他人的关系
 - 自己和情境的关系
 - 2) 管理压力四步法
 - 面对 接纳 调整 放下

✓ 心理绘画：雨中人

三、压力下的“她”如何沟通

1. 压力下的自动化沟通模式
 - 1) 讨好型——忽略自己，关注他人和情境

- 2) 指责型——忽略他人，关注情境和自己
 - 3) 超理智型——忽略自己和他人，关注情境
 - 4) 打岔型——自己、他人和情境全部忽略
2. 有效的一致性沟通方式
 - 1) 自动化沟通模式的转化
 - 2) 自己、他人和情境全部关注

✓ **沙盘活动：压力下四种求生存的沟通模式以及转化**

四、调适情绪提升能量

1. 从心理学的视角看情绪
 - 1) 情绪管理的误区
 - 2) 正确认识情绪
 - 3) 揭开情绪的“面纱”
2. 调适情绪的外在方法
 - 1) 正念冥想
 - 2) 呼吸放松 及时按住 STOP 键
 - 3) 声能 动能的转化
 - 4) 构建社会支持系统
3. 调适情绪的内在方法
 - 1) 情绪管理的吉祥三宝
 - 2) 情绪管理的 ABC 理论
 - 3) 平衡和提升自我能量

✓ **心理测评：自我能量环的评估**

✓ **课程回顾 & 问题答疑**