

积极心态 向阳而生

## 基于精力管理的情压管理

主讲：李星老师

### 【课程背景】

情绪压力管理是通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪和调整压力的能力，并由此产生良好的管理效果。现代职场就像一个巨大的高压锅，每个身处职场的人都能感受到压力的存在。工作量大，担心公司倒闭，裁员，减薪，人事复杂，工时过长，工作方向常常转变，职位角色含糊等，这些状况都使我们受压，严重者可导致我们出现精神问题。

应该如何面对在目前激烈的生存环境下出现的茫然、焦虑、压抑、躁狂、发怒？应该如何调整好自己的情绪提升EQ？应该如何用更阳光的心态积极工作、微笑生活？《基于精力管理的情压管理》课程从产生压力的各种诱因出发，为你解读压力的产生根源和应对方法，将实用的认知自我和理解他人，作为实用的调节情绪和抵御压力的技巧和工具，帮助你消除负面情绪的影响，树立积极的心态面对生活和工作，获得家庭和事业的和谐！

此课程围绕精力管理金字塔模型，以当下职场人（组织）的精力现状为背

景，结合李星老师多年的精力管理实践经验，从情绪和压力两个层次讲授了情绪和压力的相关原理，并聚焦实践应用，力求学员学习后立刻就可以从点滴行动开始使用，掌握对应的工具和方法。

### 【课程收益】

- 1、系统了解以精力管理为基础的情绪压力管理系统之原理和理论依据；
- 2、掌握情绪产生的相关原理，并掌握对应情绪管理的方法和工具；
- 3、从心理学角度掌握压力管理的原理和对应方法和工具；
- 4、将组织发展和个人职业生涯发展结合起来，了解情绪精力和压力管理

的重要性。

【课程时间】 1-2 天，6 小时/天

【课程对象】 基层员工；中层、高层管理者；

【授课形式】 主题讲授+有效对话+分组研讨+情景模拟+视频分析+行动学习

### 【课程大纲】

第一部分 充沛的精力是阳光心态的基础

1、我们心中的压力和情绪

(1) 你有压力么？哪些压力？对照入场调查

(2) 视频：过生日

(3) 结论：压力（冲突）=出发点+行为（思维）模式

## 2、冲突产生压力 压力引发情绪

(1) 互动：飞机的故事（思维和心态的关系）

(2) 我们心中的情绪和压力

## 3、精力管理系统

(1) 职场人的能量电池组

(2) 精力管理的四个维度

(3) 扩容核心原则：成长=压力+间歇

(4) 核心：觉察，解决，向外援助，平衡

## 4、阳光心态源自高效的情绪和压力管理

(1) 主动应对

(2) 放大视角：站在生命的高度看待生活

(3) 以终为始：站在结局的角度看待开始

## 第二部分 情绪管理 ABC

### 1、身边的情绪类型

(1) 常见情绪有哪些？

(2) 分组讨论：积极消极情绪，罗列和分享

(3) 七种基本情绪

## 2、情绪的产生和管理

(1) ABC理论讲解

(2) 案例互动

(3) 情绪管理三部曲：翻译解读，行动实践，收获复盘

## 3、驯服内心的焦虑情绪

(1) 解读焦虑

(2) 缓解焦虑的三类动作

——核心观点：行动调整状态（产生结果）

——学员互动：你是如何缓解焦虑的？（焦虑时，你会做些什么？）

——动作一：三分钟注意力练习（讲解和练习）

——动作二：运动方式

——动作三：有技巧的说出来

(3) 应对焦虑的两类策略

——核心：递增的焦虑=递增的刺激环境+递减的免疫力

——降低环境刺激

断网时间、回放时间、直播时间

——建立秩序感

第一，建立思维的秩序感

第二，给自己找一件雷打不动的事情去做

### 第三部分 与压力做朋友

#### 1、你我身边的压力

(1) 压力的类型

(2) 案例分析

(3) 小测试：你当下的压力水平

#### 2、引发压力大的五种非理性思维

(1) 五种说明

(2) 动起来 静下去

——做一点没有功利目的的事情

——好好睡觉

——不同的人，压力来源不同

#### 3、提高工作效率，缓解压力

(1) 五个妙招：提升工作效率 缓解压力

(2) 案例分析

(3) 刻意练习是核心