

# 职场情绪和压力管理

主讲：徐霞

## 课程背景：

VUCA/BANI 时代是一个压力与挑战并存的时代，全世界都面临压力的威胁。一个人高水平的自我管理，是你有能力调整、管理以及控制自己的情绪，并把情绪所产生的动力、能量最大化的由负转正。只有你了解了情绪，才能管理好情绪，从而增强内驱力，持续提升心理能量。

本课程解决在复杂多变的环境下，有效进行**自我情绪调控**和**帮助员工疏导情绪压力**，以较好的身心状态工作、生活和享受人生。

## 课程收益：

- 察觉自己的压力状况，并建立适合的减压方式
- 了解性格与情绪的特点，掌握技巧调节与控制自己的情绪
- 提升心理资本，强化心理弹性，修炼职场情商

## 课程特色：

- **认知跃迁**：用更积极的视角看待自己的行为、情绪、思维等，用成长性思维助力自我持续改变。
- **行为固化**：学到+做到，知行合一的践行情绪压力管理技巧。

**课程形式**：情境体验+问题研讨+角色扮演+工具演练

**课程对象：**企业全员

**课程时间：**1天，6小时/天

**课程大纲：**

**第一模块：压力的真面目**

- 1、 压力的概念及来源
- 2、 大脑科学与意识
- 3、 压力的心理与生理反应
- 4、 压力的行为与情绪反应

**体验活动：**心理画

**体验活动：**身体正念，体验放松身体的方法

**第二模块：压力管理**

- 1、 心理弹性四要素
- 2、 如何用“动”管理压力
- 3、 如何用“静”调节压力
- 4、 养生减压法（养身、养心、养气、养神）

**体验活动：**压力光圈

**体验活动：**高能量的身体姿势疏导压力

### **第三模块：情绪管理**

- 1、 情绪管理 ABC 模型
- 2、 情感绑架的三角戏
- 3、 战胜内心四类恐惧
- 4、 改善情绪的三个步骤四个方法

体验活动：为内心涂色

体验活动：情绪冰山-畅游潜意识

### **第四模块：情商修炼**

- 1、 情商五大能力
- 2、 生命八大关系
- 3、 提升自我内驱力
- 4、 悲观思维 VS 乐观思维

体验活动：人生底色

体验活动：同心圆- -求大同，存小异