

与压力共舞，做情绪主人

——压力与情绪管理

【课程简介】

在当今竞争激烈、追求效率的社会环境下，压力情绪越来越成为影响职场人工作的重要因素。作为职场人士，对内要面对绩效考核的压力，对外要承受客户满意度的压力，还要面对生活中的鸡零狗碎，特别是在经济下行期，面对未来的诸多不确定，常常会感到迷茫、无奈、无助、委屈、力不从心。

本课程运用心理学的原理，结合心理拓展的方式，深入浅出地为学员提供压力、情绪管理的专业技巧，帮助学员认识情绪、悦纳情绪，从源头上最大程度防止压力的产生，提升心理承受力，创造情绪价值，提高工作和生活满意度，从而拥有积极健康的心态，焕发工作的激情与活力。

【课程收益】

1. 正确认识压力和情绪，掌握自我管理与管理他人的方法与技巧；
2. 辨别压力和情绪的征兆与症状，识别不同的压力源及情绪状况；
3. 提升职业素养和心理承受力，提高工作绩效与职业竞争力。

【课程时间】

1天（6小时）

【培训对象】

基层员工

【授课方式】

主题讲授、案例研讨、角色扮演、实操练习、多媒体教学、互动演练等有机结合

【课程特色】

- 1、运用大量知名企业的心理咨询案例，深入浅出，即学即用；
- 2、采用绘画、冥想、舞动等艺术疗愈方法，让压力情绪管理更彻底；
- 3、通过互动式现场演练，触动心灵、快速升华。

【课程提纲】

第一部分 与压力共舞

引子：你的压力从何而来？

（一）了解压力源

- 1、工作本身
- 2、人际关系
- 3、职业发展
- 4、工作环境

5、生活因素

(二) 测试压力水平

绘画测试：雨中的你

(三) 压力的心理模型

1、刺激事件

2、认知评价

3、心理反应

(四) 应对压力的方法

1、学会自我调整

① 从“受害者思维”到“掌控者思维”

② 从“不得不”到“我选择”

③ 从“关注圈”到“影响圈”

案例：领导工作分配不合理，工作量大，感觉压力山大，我该怎么办？

2、建立支持系统

① 讨论：你有哪些支持系统？

② 人脉与支持系统的关系

③ 如何维护支持系统

互动：如何获得领导和同事的支持？

3、学会情绪管理

第二部分 做情绪主人

(一) 情绪的形成机制

- 1、三个大脑
- 2、杏仁核劫持
- 3、冰山原理

(二) 情绪价值的四种能量

- 1、喜悦：成长的力量
- 2、愤怒：守护的力量
- 3、悲哀：结束和再出发的力量
- 4、恐惧：保命的能量

互动：哪种情绪最好和最坏？

(三) 自我调适情绪的 4A 步骤

1、Aware 觉察情绪

- ① 当下观察:深呼吸/观察信号点/自问
- ② 事后觉察：什么人/什么事/因为什么
- ③ 情绪与需求：马斯洛需求层次理论

心灵游戏：生命线

2、Accept 接纳情绪

- ① 白熊效应：越压抑越反抗
- ② 消极情绪的价值

③ 接纳与躺平的区别

④ 化解小情绪的方法：一离二呼三冷水、神奇四句话

3、Analyze 分析认知

① 互动：你看到了什么？

② 合理情绪 ABC 理论

③ 练习：非理性思维转换

4、Adjust 调整行为

① 笑：学会“迪香式微笑”

② 动：行动和运动

③ 说：沟通、交流、表达、鼓励

④ 观：用心观察真善美

⑤ 心：用心感受世界

(四) 情绪管理典型案例分析

1、愤怒：面对强势的领导怎么办？

2、焦虑：面对未来的迷茫如何解？

3、抑郁：日渐丧失的热情怎样拾？