

压力管理及幸福感提升

【课程背景】

职场的竞争表面上是知识、能力、职位、业绩、关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争。职场是情商、智商和逆商的综合运用，而考察一个人真正的实力，是逆商，它是衡量一个人心智模式的标准。所谓逆商就是一个人在面对压力时，情绪能掉到多低，如何跟情绪共处，如何正向激励自己，为所当为，面向未来，做积极的努力。特别是在疫情期间，外界不可控因素，使得员工对未来的不确定性充满担忧，焦虑，迷茫，直接影响员工对绩效的产出，影响团队士气和氛围，此课程针对这一背景，为员工设置正向思考的路径，调整情绪，自我赋能，从而促进积极的行动，为企业创造价值。

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程收获】

- ◇ 让学员理解内心环境，对工作产出的重要影响
- ◇ 使学员理解情绪和压力，以及情绪压力产生的机制
- ◇ 增强学员的自我觉察和反思能力，进行终身的持续成长
- ◇ 提升学员日常工作的专注力，增加自信，提升工作效率
- ◇ 提升学员的心智模式，加速心智模式的成长
- ◇ 促进学员找到适合自己的减压方式，维持稳定平和的情绪
- ◇ 使学员能与自己和谐相处，并与周围人群处理好关系，提升情商

【授课方式】

课堂讲授+案例教学+短片欣赏+集体活动+小组讨论

【课程大纲】

第一讲：疫情期间经历的身心困扰

一、疫情下的情绪困扰

- 1、 公共事件所致心理反应和情绪变化
- 2、 情绪困扰的短期和长期危害

3、 后疫情时代的准备

第二讲：理解压力和情绪

一、理解压力

- 1、 压力自我诊断
- 2、 压力产生的机制
- 3、 态度决定一切
- 4、 压力跟绩效的关系
- 5、 绘画游戏：压力魔法壶（线下课互动游戏）

二、理解情绪

- 1、 情绪中的语言
- 2、 六种负面情绪的解读和背后的真相
- 3、 读懂自己的情绪
- 4、 理解和接纳自己的情绪

三、 能量和限制性信念破除

- 1、 霍金斯能量图谱
- 2、 觉察自己的心智模式并成长

四、 提升能量，聚焦成果

- 1、 提升能量的方式
- 2、 拉伸信念，成果管理

第三讲：缓解压力，幸福感提升

一、 生理应对的方法

- 1、 呼吸疗法
- 2、 多巴胺的疗效
- 3、 有益心理健康的食物
- 4、 如何拥有好的睡眠

二、 控制情绪、提高情商，建立和谐人际关系

- 1、 什么是情商
- 2、 操之在我，而不是受制于人
- 3、 控制情绪的三个小技巧
- 4、 换位思考促进互相理解
- 5、 客观表达减少人际矛盾
- 6、 倾听是重要的尊重
- 7、 两性之间注重制造惊喜
- 8、 鼓励赞美，培养幽默感
- 9、 关心别人，双赢思维
- 10、 提升人际体验感的表达方式

三、打破思维“自动化”模式

- 1、 哪些不合理的自我认知
- 2、 不合理的对他认知
- 3、 三大限制性信念破除法

四、树立积极的信念，相信相信的力量

- 1、 持续的动力：教练短片
- 2、 相信自己，勇敢去做
- 3、 正向思考，心向阳光

五、避免自编自导的故事情节

- 1、 不要自以为是
- 2、 了解自己内在的心里按钮

六、学会正向思考，改变故事情节

- 1、 从“受害者”心态到“负责任”心态
- 2、 感恩心态：尼克胡哲短片
- 3、 空杯心态：老和尚的故事
- 4、 吃亏心态：一个乞儿的故事
- 5、 宽容心态：格局决定出路
- 6、 希望心态：潘多拉的故事

- 7、 活在当下：不念过去，不畏未来
- 8、 “Yes”的积极心态
- 9、 快乐人生的短片
- 10、 游戏：化茧成蝶（线下课互动游戏）