

《情绪与压力管理》

主讲：周隽峰老师

【课程背景】

随着社会的发展，生活的高速运转，心理调查发现，都市人对事情都有过激的反应，几句不顺心的话就会张牙舞爪；小有挫折，就变得失落无助！这些都是压力过大，或是饱受情绪困扰所带来的体现。

心理神经免疫学最近的研究成果表明，负面思维和负面情绪会缓慢破坏免疫系统，不良情绪会在长年累月的积存中酝酿疾病。根据世界心理卫生组织的统计，大约70%以上有情绪困扰的人会以“攻击”身体器官的方式来消化自己的情绪困扰。

那些被压下去的情绪和感受不仅被储存在心灵深处的某个角落，而且在身体肌肉系统造成紧张、压力，影响工作、生活质量，以及影响人际关系。

其实情绪与压力本身不是问题，如何面对压力、管理情绪才是问题。适度的压力给我们前进的动力，得当的情绪管理可以变成我们轻松、快乐的能力。

【课程收益】

当本次培训结束时，学员能够

- 有效控制情绪在合理范围之内
- 熟练应用情绪转化的工具和方法
- 明确管理者对压力的认识
- 分析管理者产生压力的原因
- 掌握压力来源及应对方法和技巧

【课程对象】

各层级管理者、高潜员工、项目负责人等

【课程时间】

0.5天（6小时/天）

【课程大纲】

第一单元：有效控制情绪在合理范围之内

- 1、测试：你的情绪稳定吗？
- 2、情绪是什么，常见的五种情绪有哪些？

视频欣赏：头脑特工队

- 3、情绪有好情绪和坏情绪之分吗？

第二单元：应对情绪：如何应对消极情绪？

- 1、案例分析：小杨的故事 A1、A2、A3 版本

- 2、三种典型的应对模式

※ 直接宣泄

※ 间接宣泄

※ 压抑与否定

- 3、三种应对模式的比较

- 4、案例 B 版本：其实还有另一个选择

- 5、情绪的 ABC 理论

案例解析：小杨的故事 B

- 6、非理性信念的 3 个常见类型

※ 绝对化的要求

※ 过分概括

※ 夸大糟糕的结果

现场演练：ABC

工具：情绪管理自助表

第三单元：释放压力：教你如何解压放松？

1、测一测：你的压力有多大

2、压力的定义

3、压力来源

※ 外界：工作、生活

※ 内在：健康、性格

4、压力的三个阶段

5、压力的症状

※ 警报阶段症状

※ 抵抗阶段症状

※ 崩溃阶段症状

分享：你最近的压力？

小组共创：你有哪些解压方法？

6、压力释放的小妙招

第四单元：回顾与总结

1、学习要点回顾与小结

2、制定行动计划