

《情绪与压力管理》

王吉凤

【课程背景】

掌控情绪的人	被情绪奴役的人
每天充满正能量	郁郁寡欢
将情绪转化为动力	在情绪漩涡中难以自拔
读懂他人的情绪价值	讨人嫌人生厌
拥有身心健康	患得患失易引发身体不适
像永动机一样在岗位发光发热	上班时无精打采头痛流涕下班后生龙活虎

哈佛大学曾做过一项调查，在人的一生中，有超过 80% 的各种成功的获得来自正面情绪的推动，而个人的能力仅占到成功因素的 15%。这一研究成果表明，一个人对情绪控制能力的大小，不仅仅影响着他的心情，更会对他整个人生的道路的走向产生重要的影响。一个人能否成功，成功的大小，正是正面情绪与负责情绪竞合的结果。

个人情绪及压力处理不当，不仅降低个人幸福感，甚至形成身心疾病；个人情绪及压力处理不当将影响亲密关系甚至影响家庭和睦；个人情绪及压力处理不当将影响个人绩效同时传染其他同事，消耗团队能量甚至造成事故。

对于管理者，如果不能及时识别员工的情绪与压力并加以引导与缓解，将降低团队效能甚至影响团队凝聚力与士气。忽视员工情绪与压力管理，将导致组织氛围“麻木”、“死气沉沉”、毫无生机。

【课程收益】

一、对个人带来的收益

- (一) 觉察、识别、释放个人情绪；
- (二) 拆解情绪炸弹，拥有健康身心；
- (三) 将负面情绪转化为宝藏；
- (四) 管理自我情绪，促进家庭稳定，提升职场竞争力。

二、对组织带来的收益

- (一) 管理者觉察、识别、疏导团队情绪；
- (二) 管理者告别粗暴管理，打造融合向上的团队士气；
- (三) 管理者如何影响团队情绪，提升并激发团队凝聚力。

【课程对象】

企事业管理人员、高危作业人员、工作环境过于单调的人员、特殊工种人员

【课程时间】

6 小时-12 小时

【授课形式】

讲授+体验+影视+小组讨论

【课程大纲】

导语：感知情绪

体验：情绪故事

分享：个人最近的情绪描述

一、自我情绪表达

(一) 情绪三维模式图 (美国心理学家 Plutchik)

(二) 情绪表达话术

(三) 情绪测试

是非观-视频《头脑特工队》

(四) 情绪的四种功能

体验：快乐动物园

二、情绪的物理体现

(一) 身体振动频率

(二) 情绪能量 (美国精神科医师 David R.Hawkins)

(三) 情绪与健康

三、情绪管理

(一) 情绪三要素

视频：情绪与情境

(二) 情绪识别四叶草

体验：情绪觉察小游戏

(三) 自我情绪快速调节 8 法

练习

体验冥想

(四) 情绪管理 ABC 理论

案例讨论 1-2/合理与不合理练习

(五) 团队情绪管理

体验：情绪的传染

- 1.同理心-四个枕头法及练习
- 2.体验：心语心诚

四、压力管理

- (一) 看图识别自己是否处于压力状态
- (二) 自我理论-佛洛伊德
- (三) 压力易感与压力耐受
- (四) 应对压力五策略

五、情绪异常

- (一) 情绪异常的识别
- (二) 自救与心理援助