

# 情绪与压力管理

讲师：张砾匀



## 【课程背景】

你有如下现象吗？

1. 感觉身心疲惫，提不起精神来？
2. 事情一不顺就有无名火起？
3. 感觉总有干不完的活？
4. 希望拥有更多的个人时间来休闲娱乐？
5. 希望自己的人生有清晰的意义和目标？
6. 最近家庭关系不尽如人意？
7. 晚上入睡困难，精力下降？

情绪和压力不仅影响到员工的身心健康，也影响着职场的工作氛围和工作效率。本课程从心理学的角度解析情绪和压力的心理来源及心智模式，提供给大家一些切实可行的技巧，帮助大家管理情绪和压力，提升工作效率，营造和谐的工作环境，维护身心健康。

## 【课程收益】

1. 了解心智模式的形成及影响

## 2. 掌握情绪和压力的管理技巧

### 【授课方式】

注重问题，以结果为导向，通过视频、心理测试、案例分析、技巧练习达成培训目标。

### 【授课时长】 3 小时

### 【课程大纲】

#### ■ 第一部分：职场心理健康解析

- **案例分析**：人前君子，人后暴君
- 不良心理状态的五大影响
- 心理健康测试---SDS 和 SAS 量表测试
- 情绪与五种心理状态
  - ◇ 情绪状态
  - ◇ 一般心理问题
  - ◇ 严重心理问题
  - ◇ 心理障碍
  - ◇ 精神障碍
- 心理健康的内涵

#### ■ 第二部分：心智模式及情绪密码解读

- **心理测试**：心理投射测验
- 影响心理模式的五个要素
  - ◇ 先天基因
  - ◇ 原生家庭的影响
  - ◇ 本人亲身经验
  - ◇ 观察他人的经验
  - ◇ 自己感悟的东西
- 情绪与困扰的三个来源
  - ◇ 不能接纳、不能面对、不能放下
  - ◇ 跟他人争对错输赢
  - ◇ 非安全式的依恋模式

#### ■ 第三部分：负面情绪管理技巧

➤ 情绪管理的视频赏析：《黑狗》

➤ 情绪的钟摆理论

➤ 情绪管理的四个方向

- ◇ 不压抑和回避情绪
- ◇ 感受正面情绪的力量
- ◇ 找到负面情绪背后的动机
- ◇ 管理负面情绪

➤ 管理情绪的技巧

- ◇ 打破心理黑洞
- ◇ ABC 合理情绪疗法
- ◇ 生理平衡法
- ◇ 中线疗法
- ◇ 接受批评法
- ◇ 记录情绪日记

#### ■ 第四部分：职场压力管理技巧

➤ 认知管理技巧：如何跟压力做朋友？

➤ 压力管理四步策略

- ◇ 评价
- ◇ 策略
- ◇ 行动
- ◇ 强化

➤ NLP 减压技巧

➤ 利用身体智慧来减压---肌肉放松技巧

#### ■ 第五部分：答疑、总结及分享