

与压力共舞，做快乐员工

讲师：张砾匀

【课程背景】

没有情绪就没有动力，如何管理负面情绪，让自己能够积极工作和生活？

压力是任何人生活中的调味品，在不能减少压力的情况下，如何跟压力共舞，变压力为动力？

本课程总结了大量的案例经营，从心理学带领大家了解自己，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，帮大家与压力共舞，保持阳光心态。

【课程收益】

1. 了解情绪压力的心智模式
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

- 案例解析：我工作是为了家庭更好，但为什么总是忍不住对他们发火
- 视频赏析：压力对大脑的影响
- 压力一定会给你造成伤害吗？
 - ◇ 性格与压力（ABCD 四种性格测试）
 - ◇ 时长与压力
 - ◇ 认知与压力
 - ◇ 行为模式与压力
 - ◇ 思维模式与压力
 - ◇ 压力源与压力
 - ◇ 社会支持与压力

➤ 心理健康测试---SDS 和 SAS 量表测试

➤ 心理健康的内涵

- ◇ 悦纳自我
- ◇ 与社会契合和和谐

■ 第二部分：情绪密码解读与管理

➤ **心理测试**：自画像

➤ 人与人不同的五个因素

➤ 情绪与困扰的两个来源

- ◇ 不能接纳、不能面对、不能放下
- ◇ 跟他人争对错输赢

➤ **视频赏析**：《黑狗》

➤ 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
- ◇ 深呼吸法

■ 第三部分：职场压力解读与管理

➤ **心理测试**：雨中人

➤ 职场中的压力来源

➤ 当你有目标是时，压力就是动力

➤ 压力管理四步策略

- ◇ 评价
- ◇ 策略
- ◇ 行动
- ◇ 强化

➤ 冥想放松赋能技巧

➤ 利用身体智慧来减压---肌肉放松技巧

➤ 打造幸福家庭，让内心充满阳光

■ 第四部分：答疑、总结及分享

