

《职业女性的情绪压力管理》

讲师：张砾匀

【课程背景】作为职业女性，面临着比职业男性更多的压力，比如工作压力、家庭压力、健康压力等等；同时女性比男性情感更丰富，所以当面临压力事件时，女性的反应会更强烈一些。在每年一度的“三八节”来临之际，我们如何成为一名能够管理好情绪压力的职业女性，本讲座带领大家轻松而专业的授课氛围中，学习情绪压力管理技巧，提升自己的生命质量。

【课程目标】

1. 了解情绪压力的深层原因
2. 掌握情绪和压力管理的技巧

【授课时长】6个小时

【授课形式】互动式教学，讲授、视频演示、案例解析、技巧练习

第一节：情绪压力解码

1. **思考题**：你的人生五样是什么？
2. 需求不同，价值观不同，
3. 影响情绪和压力的深层因素
 - (1) 先天气质（四种气质测试）
 - (2) 原生家庭的影响（自我意识及信念系统）
 - (3) 本人的亲身经验（创伤或者自信）
 - (4) 关系体系的和谐度（三种依恋模式）
 - (5) 社会环境的影响（职场、家庭、及相互关系）

第二节：做好职场压力管理

1. **心理测试**：你为什么工作？
2. 写出你的使命宣言
 - (1) 现代女性的成长三阶段（依赖、独立、互赖）
 - (2) 使命宣言对女性幸福的影响
 - (3) 案例展示使命宣言的要素
 - (4) 小练习：写出自己的使命宣言
3. 做好目标管理
 - (1) 案例分析：我的发展受阻，我该怎么办？
 - (2) 把个人目标跟企业发展目标相结合
 - (3) 建立结果框架思维

第三节：家庭关系管理

1. 组织排列：家庭、健康、学习、事业、自我
2. 经营亲密关系5要素
 - (1) 建立亲密感
 - (2) 建立承诺和冲突解决机制

(3) 建立两人认可的性

(4) 建立经济观

(5) 建立家庭观

3. 亲子教育的 5 大关键

(1) 培养孩子的安全依恋模式

(2) 建立和谐的关系系统

(3) 提升孩子的自尊

(4) 提升自己的自信

(5) 培养孩子好习惯

第四节：情压管理技巧

1. 情景演练：红色语言与绿色语言

2. 情绪管理五技巧

(1) 换个角度看问题

(2) 打破心理黑洞技巧

(3) 情绪记录日记

(4) 中线疗法

(5) 生理平衡法

3. 压力管理技巧

(1) 压力管理四步策略

(2) 建立结果框架技巧

(3) 保持适当的运动

(4) 找回好睡眠---NLP 深度放松技巧

4. 技巧练习：表象训练及接受自己法