

《解情绪密码，给心灵减压》

主讲：张砾匀老师

【课程背景】

在一个企业中，往往作为中高层管理人员，无论是现实工作任务还是心理压力都会很大，压力带来的焦虑、挫败感，管理不好会影响到身体和心理健康，也会导致大家的自我价值感低，人际关系敏感，积极进取和创新之心不足。那如何在巨大的压力面前，做好压力和情绪管理，提升自身自驱力和承担力，并在公司打造上下协同、理解、高效产出的工作氛围？本课程在丰富案例的基础上，通过心理测试、案例分析、技巧练习，帮助学员在课堂上舒压，并掌握快速有效的管理情绪压力的技巧，以促进学员的身心健康，提升工作效率和幸福感。

【课程收益】

1. 了解自己的心理健康水平
2. 掌握情绪压力管理技巧
3. 掌握自我赋能和动机管理技巧
4. 掌握快速塑造自身及员工行为技巧

【课程时长】

1天（6小时/天）

【课程对象】

中高层管理人员

【课程方式】

案例解析+理论讲解+视频演示+小组共创+技巧练习

【课程大纲】

第一部分：心理健康状态解析

- 视频演示：这些症状您有吗？
- 常见的5种不良心态
 - ◇ 情绪状态
 - ◇ 一般心理问题
 - ◇ 严重心理问题
 - ◇ 神经症
 - ◇ 心理危机
- 心理状态自评量表
 - ◇ SAS
 - ◇ SDS
- 心理健康的内涵

第二部分：情绪和压力管理技巧

- 心理测试：情绪密码解读
 - ◇ 心理测试：我是怎样的人？
 - ◇ 信念系统
 - ◇ 影响信念系统的6个因素
- 常见的4种负能量思维模式
 - ◇ 问题框架

- ◇ 狗咬思维
- ◇ 托付心态
- ◇ 受害者思维
- 管理情绪的技巧
- ◇ ABC 合理情绪疗法---OH 卡转化练习
- ◇ 生理平衡法
- ◇ 中线疗法
- ◇ 深呼吸法
- ◇ 眼动法
- ◇ 改变语言技巧-定框法

第三部分：压力解读与管理技巧

- 心理测试：您现在面临的压力及减压方式
- 影响压力 5 因素
- ◇ 对压力的认知---视频赏析《如何跟压力做朋友》
- ◇ 压力源
- ◇ 压力时长
- ◇ 行为模式
- ◇ 社会支持
- 压力管理策略
- ◇ 打破心理黑洞---中止焦虑，提升控制感
- ◇ 压力管理四步策略-平衡你的生活
- ◇ NLP 减压法-调整睡眠技巧
- ◇ 渐进式肌肉放松法-快速放松身心，调整状态
- ◇ 正念冥想技巧

第四部分：赋能及动机管理技巧

- 小组共创
- ◇ OH：描述我们现在面临的压力和困局
- ◇ OH：小组共创突破和方法并总结分享
- 动机管理 4 步法
- ◇ 明确目标
- ◇ 设立跟目标相关的奖惩机制
- ◇ 及时反馈
- ◇ 乐观归因
- ◇ 情景训练：推动解决一件工作中的真实事件
- 自我赋能借力法
- ◇ 自我拥抱法
- ◇ 借力法
- 快速行为塑造技巧
- ◇ 案例解析：为什么有人消极不进步？为什么有人总不能坚持好的行为？
- ◇ 正向反馈与负向反馈
- ◇ 及时反馈与延时反馈

第五部分：总结答疑

