

《情绪压力管理与心态调适》

讲师：张砾匀

壹. 课程背景

作为银行管理人员，要面对业绩的压力，客户对高质量服务要求的压力、管理团队的压力、家庭和健康等压力，如果这些压力管理不好，会严重影响到管理人员的身心健康、工作状态和生活质量。本工作坊带领大家在处理实际案例中，学会管理自己的情绪压力，掌握维护身心健康的技巧。

贰. 课程效益

1. 掌握情绪管理技巧，避免影响工作和健康；
2. 掌握压力管理技巧，减少内耗，提升工作效率；
3. 掌握自我赋能技巧，做自己的心理治疗师。

参. 课程特色

- 1、讲师实战经验丰富，已为万科地产物业管理公司、北京银行、龙江银行、工商银行、中国移动、新华保险、核干校等几十家机关及大型企业服务过类似课题。
- 2、课程逻辑严密推进，从了解、体验、再到进行辅导、行动学习等，学员更易于吸收转化
- 3、体验式教学/团队辅导式授课，现场即可感悟自身的身体、心灵、思维变化，乐学乐用。

四. 课程时长

3小时

伍. **授课方式**：团队辅导方式，围绕现实问题，心理测评，游戏体验，现实案例解析，然后带领学员练习技巧。

六. 课程纲要

第一节：心理健康状态解析

壹、 案例解析：小石被北大六院诊断出中度抑郁和中度焦虑。

贰、 情绪压力的不良影响

1. 生理影响
2. 心理影响
3. 行为影响
4. 人际影响
5. 家庭影响

参、 心理状态自评量表：SAS，SDS

四、 常见的5种心态---时间的持续和事情严重度是两个影响因素

1. 情绪状态
2. 一般心理问题
3. 严重心理问题
4. 神经症
5. 心理危机

伍、 心理健康标准

第二节：情绪压力管理策略

壹、 游戏体验与讨论：竹子竹子串

贰、 影响人与人不同的5个要素

1. 先天因素
2. 原生家庭的影响
3. 本人亲身经历
4. 他人/环境的影响
5. 自身感悟的东西

参、 情绪和困扰的来源

1. 不愿面对
2. 不愿接纳
3. 不愿放下

四、 情绪压力管理策略

1. 前拉---找到你的工作动机
2. 后推---记录收获日记、创造心流
3. 中管理：生理平衡法、中线疗法、深呼吸法、NLP减压技巧、渐进式肌肉放松法
4. 自我赋能技巧：自我对话技巧

第三节：总结答疑