

《压力掌控-职场情绪管理与压力缓解》

主讲：李瑞倩老师

【课程背景】

人们面对越来越快的工作节奏，承受越来越大的压力，工作变得单调枯燥，容易出现生理、心态和情绪方面的问题；

据权威估算，在美国，企业员工因压力造成的经济损失每年超过 1500 亿美元，主要源自员工经常的旷工旷职、岗位倦怠、心不在焉而导致服务生产缩减。在英国，多达 60% 的旷工旷职和每年高达 300 亿英镑的工业损失被确信由与压力有关的疾病造成。中国职场的压力损失更加不容乐观，虽然缺少权威统计，但可以预测：跟美国英国相比，有过之而无不及。

面对职场和生活，总会有这样那样的心理冲突、矛盾困惑，各种焦虑，抑郁，低落，大量的压力，不知道怎么办？再小的情绪堆积起来，能击倒任何一个人，再小的情绪都是来自你内心的信号，再小的情绪都值得被我们看见接纳，情绪疏导刻不容缓。

《职场情绪管理与压力缓解》这门课程就是在这样的一种背景之下产生的，在充分体现了人的本能特性的基础上，特别针对中国企业的发展现状提出了一套适合于国内企业做员工思想工作，主要目的是帮助更多人们缓解精神压力，保持冷静、客观应对危机，给到学员心理营养，营造学员心理安全，教会大家怎么样保持心态平稳，迎接企业发展挑战带来的所必需的企业管理的科学观和方法论，主要目的是激活中国人的活力，开发中国人的创造力。

【课程收益】

- 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升职场绩效；
- 增强正面情绪，处理负面情绪，解除心理上的限制性信念；
- 辨别压力源，舒缓减压，放松身心，激发主动性与创造性；
- 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法（杜绝知道做不到）；
- 给到学员心理营养，教会大家怎样保持情绪平稳，培养积极心态面对人生；
- 让学员更好地接纳自己情绪，管理自己情绪，让工作和生活更有激情。

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程对象】

企业全员

【课程方式】

互动式教学+课堂演讲+现场练习+经典案例分享+视频分享+讨论

【课程大纲】

一、心理调适与积极应对

1. 人在应激反应下的变化

- 认知层面：注意，记忆，思维，决断等能力受限
- 情绪层面：恐惧，愤怒，敏感，无助无力，挫败绝望
- 生理层面：高度紧张，亢奋，疲劳，疼痛，失眠，出汗
- 行为层面：不爱说话或多话，发脾气，冲动，强迫，具有攻击性
- 案例剖析心理和生理出现的变化原因

2. 应激反应下心理调适与积极应对

- 认知层面：认清大局，与自己的“无力感”同在，为所能为，为所当为
- 口诀：“冷静”“稳定”“坚持”

- 情绪层面：情绪隔离：金刚罩技术，心理防护服技术，宣泄（合适的时间，地点，对象），听，得到鼓励支持
- 躯体层面：相对深的呼吸，平静，心身放松，天然的心身免疫力调动
- 行为层面：饮食，睡眠，防护，回避不必要的伤害

二、揭开情绪真相面纱，实现情绪自由流动

1. 认知情绪

- 情绪管理的重要性
- 情绪与健康
- 情绪从哪来到哪去
- 情绪有好坏之分吗
- 情绪与压力的关系

三、掌握情绪底层逻辑，轻松管理应对情绪

1. 管理情绪：觉察情绪

- 觉察念头：念头背后，是未被看见的情绪
- 关注呼吸：如实观察
- 聚集当下：持续观察
- 觉察动机：清晰的边界与合理的目标
- 练习：觉察情绪
- 焦虑：你的有效边界在哪里？
- 抑郁：人类特有的高级情绪
- 愤怒：修复受阻的连接
- 悲伤：帮助我们回归内在
- 恐惧：一切负性情绪的根源

2. 管理情绪：调节情绪

- 认知调节法
- 积极转念调节法
- 八种宣泄技术调节法
- 五行“六字”调节法
- 呼吸调节法
- 放松调节法

3. 管理情绪：表达情绪

- 表达情绪：只把感受说出来，不说评判
- 表达原则：如何尊重感受，又不被感受吞没
- 表达载体：除了说出来，还能怎么做？
- 艺术表达：玩泥巴竟然能救命？
- 身体表达：身体都知道些什么？
- 语言表达：语言如何影响我们的情绪？如何用语言驾驭情绪？

四、正向认知情绪压力，赢在职场

1. 认识压力——自我认知

- 客观看待压力带来的负面感受和负面后果
 - 1) 负面感受——紧张感、烦躁感、挫折感、耗尽感
 - 2) 负面后果——疲惫、绩效降低、心理健康受损—抑郁—自杀、身体健康—慢性病

病

压力测试：我的压力指数

- 正向积极地发现压力带来的积极感受和快乐体验
- 1) 积极感受——身体状态积极、投入程度高、生活充实
- 2) 快乐体验——成就感、释放感、狂欢
- 做善用压力享受压力的职场达人
- 1) 压力与工作绩效关系图：A点、S点、P点与舒适压力区间
- 2) 了解压力感知的个体差异

游戏：压力感知一线牵

- 3) 压力管理的目的：乐在舒适压力区间

游戏：outorin？

讨论：ASP理论在企业管理中的运用和价值？

- 调控压力源
- 1) 职场压力分析
- 2) 压力感在矛盾力量作用下产生的
- 3) 理清欲望和诱惑

2. 减压策略----启动“减压阀”

- 自然释放情压法：哭出来、喊出来、吃出来、画出来、说出来等
- 运动释放情压法：做操、散步、跑步、爬山、打球、游泳、打太极拳、玩呼啦圈、打陀螺等
- 娱乐释放情压法：唱歌、跳舞、打牌、下棋、钓鱼、做游戏、看影视作品、甚至是玩手机、喝茶、闲聊、小酌怡情、养鱼、溜狗、小聚、休闲等等
- 兴趣释放情压法：培养和强化兴趣爱好来转移注意力，以及获得身心愉悦和成就感，从而达到减压的目的
- 自我修炼法：身体好，能力强，心态正，支持多
- 办公室减压小技巧
- 正念冥想法
- 情压管理的基本原则
- 最重要的一点：允许情绪存在
- 1) 养成健康的生活习惯
- 2) 学习和利用内部资源
- 3) 积累和整合外部资源
- 4) 必要时寻求专业帮助