

《情绪减压与身心赋能》

职业素质课程：职业人情绪压力管理

主讲：李文

【课程背景】

职场抑郁症正在吞食公司医疗费用和用工成本，企业平均要花费 70% 或更多医疗费用治疗员工；全世界大约有 1 亿 2 千 1 百万人受其困扰，它是导致身心疾患的主要原因。基础医疗只能确诊和治疗，抑郁症患者中仅不到 25% 的人可以得到有效治疗。对于压力过大的员工，医疗保险的费用会增加 46%，职场人的身心疾病会给企业带来相当大的财务损失，身体疾病和精神健康疾病同时存在，员工的治疗费率增长速度会更快，如糖尿病，以 109% 的速度增长。

针对预防用工风险和成本的 EAP 员工帮助计划，中小企业投资成本高，不划算；大企业一次性支持庞大，占用资金不划算；人力部门对服务方的考核评估难度大，管理成效不好监控，服务标准不好把控。

求人不如求己，与其投资未来，不如投资预防；通过培训普及身心健康知识，员工掌握情绪释放技术和压力转换技能，时时赋能，每天倾压；身心同养，生生不息，祛除隐患。

老师亲历抑郁症患者的康养过程，成功经验丰富，方法安全可靠；情绪管理从身体层面入手，解决了非心理专业人士对情绪病程及症状不了解，分辩难的问题；身心赋能，指导健康人群，关注身体营养均衡的同时，注重心理营养的补充，这在国内同类课程中鲜少被提及。

【课程收益】

- 了解身体健康和心理营养的双赋能重点，全面管理身心健康水平；
- 帮助学员系统梳理压力来源和作用机制，树立正确面对压力的积极心态
- 解读身体特征释放的情绪信号，妥善处理，及时干预，防患于未然；
- 提升学员抗压能力，学会运用实用技巧处理日常压力情绪问题
- 启发学员深入思考，增强和谐、健康、快乐的心境体验，从而促进和谐团队氛围

【课程特色】

- 实用方法，简单易操作，没有心理学基础也用得好；
- 身心双向，理论不理解也能解决情绪问题；
- 有专业，有功力；讲师个案经验丰富，掌握国际前沿的心理疗法；
- 李老师授课风格热情、生动、幽默，深入浅出，语言通俗易懂，动作方法简单易学，问题解决快速。

【课程对象】

- 企业中、高层管理者、中小型企业员工、一线员工、销售人员；
- 抗不住事，内在没有力量或做事没有激情和动力的人员；
- 健康理念前卫，重视身心健康的人士；
- 已经接受心理干预治疗，需要康复辅导的人员。

【课程时间】1 天（6 小时）

【课程大纲】

一、影响行为绩效的隐性操手是谁？

1、走近压力

- 现代文明的代价
- 压力信号与自我测试
- 压力处理方式与自我测试

- 经典实验：压力与应激的正面意义

【互动】寻找身边的压力源

- 压力在情绪、身体、心智三个层次上的作用

2、走近情绪

- 情绪的内涵
- 情绪的解析
- 情绪的四个表达途径
- 情绪能量对行为认知的影响

3、走近能量

- 爱因斯坦能量公式的解读
- 【视频】身体里的宇宙能量
- 行为冰山身心语言转化
- 万事万物皆能量，身心交三角能量流模型
- 利用身体、姿势调整情绪

【练习】愤怒释放法

消除紧张，提升自信的姿势

EFT 万能的情绪释放技术

二、为什么情绪总是管理不好，压力去而复返？

1、人类三脑关系：本能、情绪、理性

2、心理营养与“先天气质”

- 心理营养，一生的底层代码
- 五大心理营养素
- 成人后开放的“五朵金花”
- 四种天生气类型：乐天型、忧郁型、激进型、冷静型
- 四种后天行为风格：DISC

【测试】学员当前主要使用的行为风格

3、神奇的第一要素

- 自我接纳与幸福
- 延迟满足与成功
- 独立思维与财富
- 情绪互动与长寿
- 内在最伟大的力量是觉醒

【案例】“毛茸茸”是可爱？还是可怕？

三、如何从职场情绪中，有效识别“心魔”作乱？

1、病由心生，身体特征里藏着情绪压力密码

- 疾病公式
- 7种体型里隐藏着心灵密码和心智模式
- 各体型的自我调节方案

【小组练习】知己对对碰

2、情志致病，体检报告隐藏的情绪压力信息

- 情绪与眼耳鼻不适的对应关系
- 情绪与常见痛症（头痛、颈椎、腰椎）的对应关系
- 情绪与心脑血管疾病（高血压、脑血栓）的关系
- 情绪与糖尿病、甲状腺的关系

- 情绪与子宫、乳腺疾病的对应关系

【互动】心绪对话

四、 怎样在职场环境下为身心赋能、减压？

1、从身体入手，减压赋能

- 吃掉压力
- 呼出压力
- 拍走压力
- 甩掉压力

【互动体验】根据课程时间和学员意愿选择体验

2、从心理入手，减压赋能

- 放松法：让身体与生命联结

【互动体验】根据场地条件、学员压力状态匹配合适放松方法

- 唤醒法：破除情绪劫持，体验觉醒的力量：

【案例】爱发脾气的“严”老板

- 换框法：思维是最大的谎言

【案例】30年不能全心投入工作的女士，只因一句话说不出……

- 减化还原法：感恩创造奇迹

【互动】正念冥想

- 建立情感帐户：人际与系统动力

3、来自科学管理的贡献，助力全员减压的管理课

五、 赋能调频，从“心”出发

- 我是……
- 我感恩……
- 我从这里，带着……样的心情（态）……出发！

培训结语