

《破解情绪压力，重塑职场活力》

情绪与压力管理工作坊

主讲：李瑜 Kimi 老师

【课程背景】

“有开心的员工，才有满意的客户”。员工的心理健康问题不仅影响个人的工作效率和生活质量，更直接关系到组织的整体效能和长远发展。因此，关注员工的心理变化，及时为他们提供情绪与压力的疏导，已成为组织维持高效运转、保持发展活力的重要基石。目前在组织中，员工普遍存在以下困惑：

- 为何投入大量精力工作，却依然感到效率低下、精力匮乏？
- 如何识别情绪与压力的早期信号，防患于未然？
- 面对突发状况或人际冲突，如何避免情绪化反应，保持冷静与理性？
- 如何转化负面情绪和限制性信念，培养积极乐观的心态？
- 在高压工作环境下，有哪些快速、有效的放松技巧可以即时应用？
- 如何构建良好的心理韧性，能够从挫折中快速恢复并成长？
- 如何通过管理情绪压力来改善团队沟通与协作，提升整体氛围？

本课程基于全生命周期的情绪压力管理理念，结合大量心理学和神经科学理论，系统论述情绪压力的来源、影响及应对策略，厘清个人与组织在情绪压力管理中的误区，有效提升员工的自我觉察能力、情绪调节能力和压力应对能力，从而增强个人幸福感与组织活力

【课程收益】

- 识别情绪与压力的来源及信号，增强自我觉察能力，防患于未然
- 掌握 4 种以上快速缓解急性压力和负面情绪的应急技巧
- 运用 ABC 理论、EVA 情绪脱困法等调整思维认知，转化负面情绪与限制性信念
- 提升情商（EQ）与同理心，改善人际沟通，减少关系冲突
- 培养心理韧性（复原力），掌握从挫折中快速恢复、并从中学习成长的能力
- 制定个性化的压力管理行动计划，实现持续自我滋养与能量管理

【课程对象】

企事业单位全体员工、中层管理者、高压岗位人员

【课程时间】

1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、洞悉压力与情绪：如何自我察觉自身的压力与情绪来源？

1. 压力与情绪的真相

- 压力是什么？情绪从哪里来？——三重大脑模型与压力反应机制
- 压力的两面性：Distress（痛苦压力）与 Eustress（积极压力）

2. 压力状态自我评估与信号识别

- 压力水平的自我测评
- 识别压力的“红灯”信号：身体、情绪、思想、行为上的表现
- 探索个人核心压力源

工具应用：压力源头脑风暴与自我映射图

二、管理情绪：如何从被动反应到主动掌控个人情绪？

1. 解读情绪密码

- 基本情绪与复合情绪：情绪的功能与价值
- 负面情绪的正面意义：愤怒、焦虑、悲伤的深层讯息

2. 情绪调节的实用技巧

- 6 秒钟情商暂停法：防止情绪绑架（Emotion Hijacking）
- 情绪转化的 ABC 理论：识别并挑战非理性信念（B）
- EVA 情绪脱困四步法：从困境中走出

3. 培养积极情绪与幸福感

- 提升幸福感的四种神经递质：多巴胺、血清素、内啡肽、催产素
- 持续滋养：21 天感恩练习与积极情绪记录

活动：负转正

三、应对压力：如何从疲于应对到游刃有余应对压力？

1. 急性压力缓解技巧

- 生理放松法：腹式呼吸（1:4:2 ratio）、指压法、肌肉渐进式放松
- 注意力转移法：“火上浇油”法、焦点转移
- 现场体验：办公室可完成的 3 分钟肌肉放松练习

2. 慢性压力管理策略

- 生活方式调整：运动、冥想、睡眠对压力的影响
- 时间管理与精力管理：番茄工作法、时间管理矩阵图、精力管理金字塔
- 建立滋养系统：区分日常活动中的“消耗”与“滋养”，制定自我照顾计划

工具实践：绘制你的“典型一天”滋养-消耗图谱

四、构建心理韧性：如何从逆境反弹到成长超越？

1.心理韧性的内涵与价值

- 复原力、抗逆力与创伤后成长 (PTG)
- 测试：你的心理韧性水平如何？

2.提升韧性的核心策略

- 认知灵活性：学习乐观解释风格，运用 ABCDE 模型反驳悲观想法
- 接纳与正念：培养“Being”模式而非“Doing”模式，正念呼吸练习
- 价值观驱动：明确个人核心价值观，作为应对压力的内在稳定器

研讨：如何通过价值观澄清实现工作与生活的平衡

五、应用与升华：从课堂学习到职场实践

1.职场情境综合应用

- 高压沟通：运用 3F 法 (Fact, Feel, Focus) 表达感受与需要，替代指责抱怨
- 营造积极团队氛围：五施法 (颜施、身施、言施、眼施、心施) 塑造阳光心态

2.制定个人行动计划

- 识别一个近期首要压力挑战
- 选择 2-3 种本课程学习工具应对此挑战
- 承诺并分享你的行动计划

分享：个人行动计划

六、课程总结与落地支持

1.核心要点回顾

- 内容梳理——认知情绪与压力、管理情绪与压力的技巧、构建心理韧性等内容回顾

2.落地保障建议

- 内容跟踪——课后 14 天内通过线上打卡确认培训内容掌握情况

颁奖：优秀分享团队颁奖