

与压力情绪共舞

《职场科学解压与情绪调控》

主讲：韩军老师

【课程背景】

当下的你，幸福吗？

- 是否正经历着工作业绩的起起落落，困在情绪低落的怪圈？
- 是否正困在亲子关系、伴侣关系等家庭关系的问题中而无力逃避？
- 是否遭遇过莫名其妙的人际关系紧张，与成事儿总是擦肩而过？

你，可否知道，

这些困难和障碍的背后都有着更深层的原因和动力，也只有遵循人性的规律和规则，同时规划好人生，才能找到解决之道。

几年来，受疫情的影响，我们都或多或少在受“后悔过去，担忧未来，不满今天”之苦。很多时候我们活在纠结、焦虑中。我们每天都非常忙碌，操心很多事情，可是对决定生老病死，决定幸福的关系和情绪，却很少花时间和精力去关注和管理。其次，当我们处于情绪化状态时，讲道理、理性分析都没有用，同样的，工作中遇到情绪问题，我们要合理的调整情绪，用最佳状态工作和生活。

如何使自己在情绪不宁时能够很快恢复平静，保持与人的和谐？如何与自己的负面情绪相处？好消息是，只要开始学习和践行，不管你是什么年龄都为时不晚。我们不需要学太多花哨的技巧，只需要学会一些简单的技巧，改变一些观念，我们的自我管理能力就会大大提升，收获高品质的工作和生活。

【课程收益】

- 提升广大员工的心理管理能力
- 熟悉知晓心理发展的普遍规律和规则
- 理解并掌握心理自助的5步法
- 理解并掌握情绪管理的5个有效策略
- 拿到自我幸福感提升的4把金钥匙
- 掌握建立良好人际关系的2大秘诀
- 充分的从内心深处体会到公司的人文关怀，增强归属感

【课程特色】

课程实际案例丰富，现场分享互动。循序渐进，深入浅出，通俗易懂。实用性强。

【课程对象】

企业员工

【课程时间】

1-2天（6小时/天）

【课程大纲】

一、提升幸福感的三大基石

1、心理环境——心智模式

- 不做心理环境的污染源

2、方法工具——幸福能力

- 人生三规定天下、情绪管理能力、思维优化能力

3、人生状态——积极行动

- 圣人调心，凡人调行

二、如何调整心态为工作生活插上翅膀？

1、把每天遇到的人，当成调节情绪的人

- 具有看到幸福的眼光
- 看到事情背后的积极面

互动：看到真相升腾智慧

2、幸福与否来自我们每天的想法

- 行为问题要看情绪，情绪问题要看思维
- 压力是怎么来的？
- 有压力不可拍，没有满足自身的需求才会有负面压力

案例：如何化解内心冲突

3、自我幸福感提升的4把金钥匙

- 起点低：自我悦纳
- 当下净：自我专注
- 回头脏：自我反思
- 平常道：自我调整

案例：西游记

4、心智模式决定了我们的人际关系

- 如何调整不合理认知
- 职场中的人际关系失衡背后的深层心理机制
- 朝着积极方向，松动核心信念

案例：王翦伐楚、三国

三、如何获得幸福的能力？

1、幸福人生战略规划法

- 规律：工作生活需要遵循规律
- 规则：遵守规则让人生更有效率
- 规划：有目标的人生是航行

案例：用包容心和智慧尊重他人的规律

2、如何做好情绪管理获得身心健康？

- 持久的负面情绪影响身体健康
- 抑郁、焦虑、恐惧情绪对身体的影响

案例：焦虑情绪的自我识别、总爱生气的管理者

3、什么是情绪管理？

- 忽略情绪反应，重视情绪内容

案例：情绪管理的锅贴理论

4、情绪管理的有效方法

- 五种生活中常用的情绪调整法

案例：王阳明登山

互动：难缠的客户

5、思维方式优化法

- 职业行为习惯化
- 对事情的解释风格决定做事结果
- 用智慧代替情绪去解决问题

案例：用包容心和智慧尊重他人的规律，才能有效解决问题

6、学会放松，你会更成功

- 掌握减压与放松技能

互动：放松训练

四、如何激发积极状态？

1、人生定位塑造积极状态

- 把问题简单化
- 保存自己的幸福感，不被外界干扰

案例互动：客户投诉后的沟通

2、激发积极状态投入工作生活

- 高效提升幸福感的婚姻家庭方向
- 高效提升幸福感的人际关系方向
- 高效提升幸福感的亲子关系方向

互动：生命的品质取决于行为的反作用力

3、潜能得到发挥

- 定位准确事半功倍
- 相信相信的力量
- 活出最乐观的自己

互动：挖掘潜能

五、如何感受幸福？

1、走好工作与生活的平衡木

- 做高效能父母
- 5步走好职家平衡

2、沟通从“心”出发，才能抵达幸福彼岸

案例：高效沟通的“三圈理论”

工具：接话技术

3、营造良好的物理和心理环境来感受幸福

- 在生活中遇到问题，我们要靠智慧去解决问题，而不是靠情绪去解决问题
- 保持积极的状态来感受幸福

六、总结