

## 情绪处理与压力管理

——心情更舒畅，精力更充沛，工作更高效

### 课程背景：

在快节奏的工作生活中，大多数人都顶着各种压力，压抑着各种负面情绪，艰难的前行着，伤身更伤人，我们常说做情绪的主人，谈何容易。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

情绪与压力本身不是问题，如何面对压力、管理情绪才是问题，适度的压力给我们前进的动力，得当的情绪管理可以变成我们轻松、快乐的能力。

情绪没有好坏之分，一般会分为正面情绪、负面情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的后果有好坏之分，所以如何发掘负面情绪的正面力量尤为重要。每一种情绪背后，都藏着某个心理需求，只要找到它、满足它、就能妥善管理情绪。

### 课程收益：

- ◆ 认识什么是情绪，了解基本概念与理论知识，并通过 NLP 导入情绪管理；
- ◆ 从心理学角度出发，解剖人的态度和行为方式，推介自我情绪控制和他人情绪处置方法；
- ◆ 习得识别他人情绪的能力，掌握良好的上、下属合作与相处之道，掌握实际工作中的情绪管理方法；
- ◆ 树立健康积极的人际交往心态，掌握搭建良好人脉关系的技巧，与领导、同事、客户建立良好的合作关系。

**学员对象：**企业管理人员、及有情绪疏导、压力缓解需求的职场人士

**授课天数：**1-2 天（6 小时/天）

### 授课方式：



老师讲解 + 小组研讨 + 头脑风暴 + 现场演练 + 案例分析

## 课程大纲

### 模块一：认知情商、情绪、压力

#### 1、对情商 EQ 和智商 IQ 的认知

**案例研讨：**心理学家瓦尔特·米歇尔的实验

#### 2、认识情商的五个方面

- 1) 认知自己的情绪
- 2) 管理自己的情绪
- 3) 有效的推动自己
- 4) 处理他人的情绪
- 5) 人际关系管理

#### 3、NLP 与情绪

##### 1) 系统的看待情绪

感性与理性

自我与角色

##### 2) 情绪是如何产生的

##### 3) 正面情绪与负面情绪

##### 4) 情绪的价值

#### 4、压力的来源

##### 1) 外部来源

##### 2) 内部来源

#### 5、决定情绪的信念系统

##### 1) 信念系统

##### 2) 价值观

##### 3) 规条

**案例研讨：**价值连城的金条&绝望的主妇

### 第二模：如何摆脱低级的情绪管理？

#### 1、传统的情绪处理法——只会陷入情绪诅咒

##### 1) 发泄

2) 压抑

3) 转移

## 2、理性的角度看待情绪

1) 经典情绪处理理论：ABC 情绪理论

**案例研讨：**加班搞出来的方案被老板否决了

## 3、感性的角度看待情绪

1) 结合两种角度看待情绪

2) 理性为什么会失败

3) 感性对待情绪

## 4、从自我与角色的角度看待情绪

**案例研讨：**愤怒的爷爷

## 第三模块：如何理性处理情绪的波动？

### 1、调整内在的信念系统

1) 全面理解信念

信念的种类

信念的来源

信念的意义

信念的缺陷

2) 理性的发掘内在信念

**案例研讨：**竞争越激烈，越不能放松

**案例研讨：**我不可能成功

**案例研讨：**读书不一定有用、不读书一定不行

3) 突破局限性信念

应该如此

托付心态

没有办法

3) 意义换框

**练习：**意义换框

## 2、分清人生三件事

- 1) 第一件是自己的事
- 2) 老天的事
- 3) 别人的事

## 第四模块：如何在感性层面和情绪相处？

### 1、感性情绪处理的重要性

**案例研讨：**职场中的战斗逃跑反应

### 2、感性情绪处理的方法

- 1) 呼吸放松法，打开人体副交感神经，彻底放松身体

**练习：**呼吸放松法

- 2) EFT 八点法，敲掉你的坏情绪

**案例研讨：**加班赶出来的方案被老师否决了

- 3) 内感官经验元素调整法

内感官的经验元素

通过内视觉调节压力

快速入眠法

### 3、感性情绪处理法失败的原因

- 1) 不相信
- 2) 不愿意
- 3) 不能够

## 第五模块：如何平衡工作和生活的跷跷板？

### 1、如何理解角色

- 1) 盘点人生中的角色
- 2) 如何认知自己的角色
- 3) 不同角色具有不同价值
- 4) 从系统的角度看待人际关系
- 5) 检定自我角色

### 2、角色的序位

- 1) 工作中的序位
- 2) 生活中的序位
- 3) 工作与生活中的自我角色定位

### 3、自我的价值

- 1) 自我价值的三元素
- 2) 自我价值不足的外在表现
- 3) 如何提升自我价值

认知自我角色，做到有所为，有所不为

接受自己，同事肯定自己

尊重自我，言出必行

## 第六模块：如何提升情绪能力，有效推动自己？

### 1、面对情绪的治标方法

- 1) 改变经验元素
- 2) 现场抽离

**练习：**现场抽离

- 3) 认知负面情绪背后的价值
- 4) 配合当下情绪做事

### 2、面对情绪的治本之法

- 1) 认清自己的角色
- 2) 改变自己内在信念

#### 1、提升自己内感官能力

- 1) 内视觉
- 2) 内听觉
- 3) 内感觉

**练习：**内感官练习

## 第六模块：总结复盘

- 1、课程总结复盘
- 2、行动计划制定