

情绪与压力管理

课程背景：

情绪管理是通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪的能力，并由此产生良好的管理效果。现代职场就像一个巨大的高压锅，每个身处职场的人都能感受到压力的存在。工作量大，担心公司倒闭，裁员，减薪，人事复杂，工时过长，工作方向常常转变，职位角色含糊等，这些状况都使我们受压，严重者可导致我们出现精神问题。

应该如何面对在目前激烈的生存环境下出现的茫然、焦虑、压抑、躁狂、发怒？应该如何调整好自己的情绪提升EQ？应该如何用更阳光的心态积极工作、微笑生活？《情绪与压力的自我调适》课程从产生压力的各种诱因出发，为你解读压力的产生根源和应对方法，将实用的认知自我和理解他人，作为实用的调节情绪和抵御压力的技巧和工具，帮助你消除负面情绪的影响，树立积极的心态面对生活和工作，获得家庭和事业的和谐！

课程收益：

- 熟悉情绪的不当观念，树立正确的情绪感知；
- 掌握情绪产生公式，并能够据此调整情绪；
- 掌握管理情绪的三步法；
- 掌握压力调适公式，轻松面对职场和家庭。

课程方式：游戏导入，案例分享，角色扮演，小组讨论，视频教学，个案分析

课程时间：1天，6小时/天

课程风格：逻辑性强、轻松诙谐、阳光正能量、化繁为简，实战演练，落地为先

课程大纲

第一讲：情绪管理

一、认识情绪

1. 情绪是如何产生的？
2. 对情绪的一些认知上的误区
3. 对情绪三个重要的正确观念
4. 情绪的正面/负面作用
5. 能力影响情绪

二、情绪的来源—解析情绪公式

1. 情绪ABC公式
2. 事件对情绪的影响
3. 信念系统对情绪的影响

三、如何管理你的情绪

1. 情绪管理的基础——EQ的高低
2. EQ在情绪管理中的作用及重要性
3. 管理情绪的三阶段
4. 调节情绪的技巧

第二讲：压力管理

一、认识压力

1. 压力现象产生的背景
2. 压力的产生路径

3. 能力和压力的关联

二、压力管理的四种路径

1. 思维法解压
2. 环境法解压
3. 运动法解压
4. 关系法解压

三、缓解压力的工具方法

1. 冥想练习
2. 松规条练习
3. 步行禅练习
4. OH卡练习

第三讲：情绪与压力的综合调适

一、人的思维特征

二、人的心理特征

1. 承受力下降
2. 需求上升
3. 参照值变化

三、压力的自我教练技术

1. 激发：自我欣赏能力
2. 信念：正向五大信念
3. 能量：霍金斯能量层级
4. 思维：思维模式转换
5. 干预：自我干预技术

四、压力调适的三叶草模型

1. 兴趣引发的厌倦
2. 能力引发的焦虑
3. 价值引发的失落
4. 压力改善的九宫格