

课程：《心灵动力——银行员工阳光心态和情绪压力管理》

【课程内容】

第一讲：阳光心态

- 对事业的热忱
- 塑造主人的心态
- 塑造执着付出心态
- 人生的三种境界
- 对组织负责的人

第二讲：什么是情绪

- 情绪的定义
- 情绪的性质与表达
- 手势与情绪
- 情绪产生的物质基础
- 情绪的兴奋抵制效应
- 情绪的种类

第三讲：NLP 对情绪的调控技术

- 前提假设是 NLP 的免役系统
- 情绪的“钟摆效应”
- 情绪的真正来源：信念系统
- 自我情绪管理技巧

第四讲：处理他人情绪的方式

- 接受
- 分享
- 肯定
- 策划

第五讲：有效的压力管理模式

- 压力的认知与来源
- 改变压力源

- 发展应对技能

- 健康生活方式

第六讲：如何放松心情、缓解压力

- 如何用音乐来调整压力

- 心灵动力冥想放松训练

- 轰炸式的心灵冲击—唤醒心中的巨人！

- 超自然的力量

第七讲：增强正能量，提高自身心理素质

- 谁来决定我的行为

- 谁来掌管快乐的钥匙

- 拓展身份地位

- 找到合作者

- 囚---人---实现梦想