

《情绪管理与压力释放》课程大纲

讲师：席婷

课程背景：

在现代社会，负面情绪和压力往往会成为工作效率最大的干扰。负面情绪和压力让人们意志消沉，缺乏激情和动力，从而无法专注于工作本身。管理学上最新的研究表明积极的情绪是第一生产力，而消极的情绪是工作效率最大的破坏力。如果员工在工作的过程中，掌握的积极情绪越多，员工就会在高效率完成本职工作的基础上，关注工作环境并乐于帮助他人。

科学表明，生活中大部分消极情绪都是自寻烦恼，我们担心的事情有 80%都不可能发生。现代人生活节奏快，消极的情绪往往得不到有效的释放和缓解，从而长时间郁积造成心理问题。而心理学的研究表明，通过纠正自己的不合理信念，建立与自己身体和感受的有效连接，是缓解负面情绪和压力的有效手段。

课程收益：

- 1、了解负面情绪的影响和来源
- 2、运用工具和方法获得正面情绪
- 3、培养阳光心态面对工作生活

培训对象：企业员工

课程时间：1天（6小时）

课程形式：讲授辅导、小组讨论、情景演练、案例分析、头脑风暴、互动游戏

课程纲要：

第一单元 热身活动

- （一）12 经络操—让你的身体充满能量
- （二）放松练习—感受身心合一的力量

第二单元 负面情绪的影响

- （一）表现=能力-干扰
 - （二）负面情绪的影响
- 1、对身体的影响
 - 2、对运气的影响

第三单元 负面情绪从何而来

- （一）痛苦造成的负面情绪
- 1、痛苦的种类
 - 2、心理上的痛苦
 - 3、快乐的本质
- （二）心智模式造成的负面情绪
- 1、什么是心智模式
 - 2、不好的心智模式有哪些
 - 3、心智模式决定命运

第四单元 情绪管理的方法

- （一）消除负面情绪的三个维度
- 1、身体层面：静坐与冥想
 - 2、情绪层面：情绪管理 ABC 理论

3、认知层面：四商修炼

(二) 建立积极心态的四个关键

1、能量爱之杯

2、反脆弱能力

3、先行一步

4、成长型思维

最后：结束语

一、分享与回顾

二、行动计划