

与压力共舞--情绪能量管理

课程背景：

工作压力大？情绪容易焦虑？感觉心力交瘁？

正如《财富》杂志向全世界提出的警告：“最后的禁忌不是性，不是酗酒，不是毒品，而是职业压力造成的伤害。”激烈的竞争和过重的压力使得企业员工心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪等不良心理导致的效率下降、士气低落、事故增加、成本上升等问题日渐凸现。

如何调节压力，如何为自己与他人赋能，成为许多在企业快速发展过程当中管理者必修课。

课程时长：

课程目的：

帮助学员：

- 🌈 科学认识压力，放松自我，拥有面对压力的状态，提升职场绩效；
- 🌈 拥有觉察力，探究情绪本源，掌握调整情绪的有效方法，建立新的思维路径；
- 🌈 针对压力源，学会对心理压力的分析与应对方法；
- 🌈 提升内心力量，探寻有效的自我滋养方法，面对困境，拥有力量；



授课方式：讲述、体验、视频、练习实操、绘画、案例分享、互动答疑等方式

第一单元：关于压力与情绪能量

分组 培训活动规则布置

破冰活动：能量体验， 绘画“开心”

- 🌈 压力与绩效的关系
- 🌈 认识压力的天秤：压力反应 压力源
测试：心理压力水平
- 🌈 压力四种应对策略
- 🌈 **管理者情绪能量管理四级标准：**
 - 自我情绪能量觉察
 - 他人情绪能量识别
 - 自我情绪能量管理
 - 通过自我情绪管理影响他人情绪能量

第二单元：自我与他人情绪识别

- 🌈 解读职场常见情绪及高频场景：
 - 开心：需求被满足，安全、归属
 - 悲伤：丧失（死亡、关系分离、放弃目标、放弃部份自己）
 - 愤怒：未被满足的需求或界限侵入（管理中的不被信任）
 - 焦虑：害怕自己应对将来的能力
 - 恐惧：环境中危险
- 🌈 觉察练习：情绪出现的时候我的行为模式？

第三单元：情绪能量调节的有效方法：

- 身心能量调节法：
 - 2分钟：呼吸法、倒十、角色唤醒
 - 20分钟：书写法、冥想法、信念换框法

工作中感受幸福感的 N 个事情

➤ 互动：寻找到“我”有效情绪管理方法

第四单元：职场重要压力源之一---人际关系

职场压力中很多人苦于职场“关系”压力，“人际”压力，与人相处既是技术也是艺术。

- ✚ 与自我的关系：认可自己 接纳认可 认可他人
体验：认可技术
- ✚ 职场人际之：如何提建设性反馈
体验：我觉得这么做不好
- ✚ 人际关系中的情感对账单
- ✚ 人际沟通中的高情商如何应用？
- ✚ 管理中工作中的对抗情绪：重构解读，真正看见对方
重构技术原理
重构技术在职场人际中的应用
重构技术 5 种常见表达公式
- ✚ 人际关系压力解决策略：如何“当下”的觉察、倾听、表达
人际中的表达 4 种表达逻辑
人际中的入心倾听技术
人际中的“简述语义”如何回应对方？
角色扮演：向上 平行沟通情绪场景