

## 情绪与压力管理-改变一个思维，让你工作更轻松

### 课程背景：

世界卫生组织统计，90%以上的疾病，都和情绪压力有关。压力已经成为了全球性的流行疾病，过度的压力可能会引发抑郁、失眠，重度焦虑，人格障碍，精神分裂症，甚至引发自杀等恶性事件，严重影响公司的正常高效的运营。

同时，压力会引发一系列的负面情绪。在职场中，如果不能很好的管理自己的情绪，同事关系会导致同事关系越来越差，也会失去领导的信任。情绪可以是绊脚石，但也可以是自我成长的机会。

为什么越聪明的人越懂得管理情绪？因为帮助一个人真正有所成就的，不是金钱与名望的积累，而是良好的情绪。情绪可以成为财富，帮助我们做出最佳决策，尽力表现出自己最好的一面，拥有稳定心态，建立高效的人际关系，打造能够创造持久价值和提升正能量的团队与组织。

### 课程收益：

- ★ 通过脑科学正确地认知压力，健康地管理压力，提升压力免疫力；
- ★ 掌握一系列科学的压力管理的方法，从根源上调整情绪压力；
- ★ 重构对情绪的认知，正确认识情绪对自我的价值与意义；
- ★ 听懂情绪背后的潜台词，洞悉情绪本质
- ★ 学习如何从理性和感性的双重角度来管理情绪，修炼情商思维；
- ★ 诊断职场三大情绪，掌握处理职场情绪的策略，激发职场内驱力；

**课程时间：**1天，6小时/天

**课程对象：**管培生、核心骨干人员、中基层管理人员

**课程方式：**讲师讲授，影视分析、案例讨论、互动交流，分组讨论，角色扮演、头脑风暴，现场辅导，自我觉察，行动方案

## 课程大纲

### 第一讲：认识压力

#### 一、压力解密

##### 1. 压力的特征

1.1 压力的三层次

1.2 压力的定义

##### 2 压力分类

2.1 压力的积极影响

2.2 坏压力分类：急性、阶段性、慢性

##### 1. 压力带了的的影响

3.1 身体影响

3.2 工作影响

3.3 家庭影响

#### 游戏互动：一杯水

### 第二讲：压力来源

#### 1. 现象层面

1.1 工作

1.2 人际关系

1.3 财务

1.4 健康

1.5 家庭

#### 小组讨论：引导布

#### 2.情绪与压力的关系

2.1、情绪种类

2.2 情绪对压力的影响

2.3 情绪影响认知

3.认知与压力的关系

4.思维方式与压力的关系

**游戏互动：撕纸游戏**

**视频：这是我第十一次想要逃离**

**第三讲：缓解压力**

**一、从的大脑开始**

1. 睡眠解压的魅力
2. 每天5分钟血清素锻炼
3. 为什么流泪能让人放松
4. 断舍离让你的内心更情静
5. 微笑是你力量升起的开始

**课堂互动：微笑操+拍背游戏**

**二、冥想：压力的深度缓解**

1. 冥想的作用
2. 冥想的形式
3. 冥想的方法

**课堂互动：5分钟冥想体验**

**第四讲：与压力和解**

**1. 觉察压力**

1.1 觉察测试

1.2 重新定义压力

**2. 接纳压力**

2.1 内省（自身暗示、自我鼓励）

2.2 外省（夸奖自己、表扬自己）

**互动分享：赞美的好处**

**3. 转念**

3.1 读书、听书

3.2 思考

**4. 行动**

目标越清晰，工作越轻松

总结：自己的解压方式