

---

# 情绪与压力管理

## 【课程背景】

愤怒吗？失望吗？负面情绪其实并不可怕。你的情绪，正是你强大内心的风向标。跟随内心的向导，把握“顺流”思维的秘密，每一个你所想要，终会循着生命之流缓缓到来。

想心想事成就要学习《情绪与压力管理》！

工作、财富、爱情、婚姻、健康……涵盖每个人都必须面对的难题，掌握情绪的力量就总能为自己眼前的困境找到问题症结！

想让生命更美好的人必须参加的课程，让你溯源情绪暗流，积聚生活能量，回归生命内在的喜悦！

作为企业的管理者，工会干部，《情绪压力管理》是必须研习的课程！本课程不仅让你自己能面对工作的压力和生活的挑战，还能建设和谐的企业员工关系！帮助企业员工学会缓解生活的压力，保持良好情绪，创造并享受美好生活！

**欢迎参加“情绪与压力管理”课程，轻松面对竞争与挑战！**

## 【课程时间】一天 6-7 小时

## 【课程收益】

从学习具体的行为方法入手，从了解基本的生物概念开始，帮助员工以及企业的管理者提高自身应对压力及情绪管理的能力，进而改善自身的健康状况以及组织绩效等。让员工或者管理者意识到压力管理和情绪管理的重要性，并主动关注自己的情绪健康以及压力的应对能力，掌握持续有效的自我减压技术养成良好的压力转换习惯，阻断压力对身体的影响，进而积蓄积极的情绪能量选择积极的沟通协调方式，为整个组织提升绩效。与市面上常规的以心理学为基本理论基础的压力管理课程不同的是，我们的课程更注重生理的调节与干预达到身、心、灵的同调与和谐。

## 【课程大纲】

### 第一章 探索“情绪压力管理”

- 一、 情绪压力管理对企业竞争力的影响
- 二、 企业管理中的盲点分析
- 三、 情绪是你的风向标
- 四、 解读情绪的秘密 探索情绪原点
  1. 生气、紧张、恐惧、
  2. 误会、偏见、冷漠、退却
- 五、 影响员工情绪的多元因素分析
  1. 生理因素

- 
- 2. 心理因素
  - 3. 环境因素
  - 六、 避免原生家庭负面情绪的影响
- 第二章 情绪管理的“治本”具体步骤**
- 一、 压力释放才能控制情绪
    - 1. 压力测试
    - 2. 探索压力源
  - 二、 压力释放的多种方法与实践
  - 三、 “改变行为模式”快速自我调整
  - 四、 如何获取积极情感的能量，培养阳光心态
  - 五、 建立个人和团队情感账户，打造和谐团队
- 第三章 挖掘情绪的惊人力量**
- 一、 为我们的到来而庆祝
  - 二、 记得真正的自己
  - 三、 你是宇宙的延伸
  - 四、 你的存在是一种振动反应
  - 五、 频率一致就会很轻松
  - 六、 与内在自己的频率落差
  - 七、 生命的巨轮自然循环
  - 八、 吸引力法则不需要实践
- 第四章、情绪压力管理的七大秘诀与情景训练：**
- 一、 优先顺序法
  - 二、 勇于说不法
  - 三、 全脑开发法
  - 四、 放松脑波法
  - 五、 双赢决策法
  - 六、 情绪链调整法
  - 七、 自律训练法
- 第五章 创立“情绪空间”，创造员工和谐共识**
- 一、 “四房间”管理法
  - 二、 坚持的力量，习惯养成的方法
  - 三、 创建外部和谐的能力是提升员工绩效和管理者领导魅力的有效手段
- 第六章：现场心理咨询 帮助员工摆脱束缚调整情绪**