

## 与压力快乐同行情绪调节与压力管理心理训练营

工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？

通过讲述、实操、冥想、催眠、体验、心理剧等方式，融合完形心理学、认知心理学、行为心理学、神经语言程序学、精神分析、人本心理学的相关技术，《与压力快乐同行——情绪调节与压力管理》心理训练营将帮助您：

科学认识压力，并掌握应对压力的策略；

掌握方法，当下调整情绪，拥有一颗随喜心；

探究情绪本源，掌握调整自己与员工情绪的终极方法，打造阳光心态，建立新的思维路径；

运用心理学技术，管理员工情绪，并能实施有效干预；

掌握方法，提升自己及员工内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对。

总之，一天，您将收获快乐的能力，与压力快乐同行！

**授课方式：**采用讲师讲述、练习实操、冥想、催眠、体验、心理剧、心理绘画、互动答疑等方式

**课程时长：**一天

**培训特点：**

- 功能性：辅以团体心理辅导
- 全面性：身、心、灵三层次的成长
- 互动性：当场团体辅导、心理体验等
- 效果持续性：简单可行的工具与方法，便于日后操作
- 心理训练营模式：心理学工作坊与企业培训的整合

前言：情绪 - 绩效金字塔

**第一单元：认知情绪、调节情绪**

**一、认知情绪、接纳情绪**

1、童年时，父母是如何帮助你应对情绪的：恐吓、转移注意力、交换、讲道理、冷漠、陪伴与探知？

2、愤怒、恐惧与悲伤的积极意义与价值

3、认知情绪的两大问题：什么情绪？想告诉我什么？

4、幸福感=结果-期待

5、负面情绪与躯体化疾病

**二、调节情绪、拥有随喜心**

1、情绪表达的四个核心途径

2、有效宣泄情绪

3、角色扮演：用语言表达情绪的安全方向

目的：正确认知情绪，掌握消除与淡化情绪的技巧，当情绪出现时，能够从容应对，当下有效调整，拥有一颗随喜心，让自己成为情绪的主人。

**第二单元：解读压力、科学应对**

1、压力状态自我测量

2、压力水平与绩效曲线

3、兴奋点、绩效高点、压力临界点的觉察与意义

4、减压不是降低压力源，而是降低压力感受

5、压力管理的目标状态不是轻松，而是充实

- 6、应对职场压力的 5R 策略
- 7、从 ON 到 OFF 的有效干预
- 8、职场压力脱敏技术:冥想,出入念息,吸哈功

目的：科学认识与了解压力，清晰自我的压力状态，掌握快速缓解压力的脱敏技术。

### 第三单元：员工情绪压力管理与干预

- 1、如何成为员工第一选择的倾诉对象
- 2、员工情绪表达与沟通机制
- 3、感性复述与四种干预
- 4、其他企业的经验与实践

目的：运用心理学技术，管理员工情绪与压力，并施以有效干预。

### 第四单元：提升信念、管理自己及员工情绪

#### 一、探究情绪来源：信念系统

- 1、反思：外界人事物带给我的情绪？
- 2、认识信念与情绪的关系
- 3、人生成长三阶段：讨好者、指责者、责任者
- 4、责任者：关注情绪背后自己的想法
- 5、导致负面情绪的三大类局限性信念：应该化、灾难化、负面化

#### 二、提升信念 ELIIS 六步法模型

- 1、破框法、新信念植入、环境换框法、意义换框法
- 2、面对负面事件情绪的发展历程：否认、愤怒、自责、痛苦、接纳、升华
- 3、面对负面事件三种应对：脆弱、坚强与反脆弱
- 4、意义换框法在员工心态调整中运用的主要时机：主动变革与被动变革
- 5、提升信念、管理情绪之 ELIIS 六步法模型

目的：外界的人事物从来都不主宰自己的情绪，信念系统才是情绪的主人；了解哪些信念阻碍了自己及员工的快乐感受；运用六步法模型，掌握改变或修正信念系统的方法，随时创造最佳情绪。

### 第五单元：增强内心力量、降低压力感受

- 1、爱的方程式
- 2、悦纳自我、放弃打压（人本心理学技术）
- 3、追求完美，但不完美主义
- 4、视频赏析：王金战与任正非采访片段
- 5、催眠：与自己和解
- 6、心理剧：天堂之巅

站在天堂之巅，重新感受着自我，当爱流动时，内心更加强大。。。

目的：压力不是源于对胜利的渴望，而是源于对失败的恐惧，掌握方法增强内心力量，当内心力量提升后，面对同样的困难，不再恐惧失败，压力感受会降低，亦能轻松面对所有挑战与困境。