

职场 EAP ——情压管理与阳光心态

一、课程背景

随着现代社会竞争加剧，生活节奏加快，工作压力增加，人际关系错综复杂，家庭变数越来越多……现代企业员工感到工作压力山大，常常感到身心疲惫力不从心，常常遇到挫折却不知所措，人们无法用正面语言、正确、清晰地表达自己的情绪、感受和直觉，特别是当它们被掩藏在无意识中时，直接危及到身心健康，大多数情况下成为许多员工从成功走向卓越的屏障。

为进一步深入推进员工关怀计划（EAP 项目），帮助员工缓解心理压力，我们将社会学和心理学相结合形式运用在专业的心理调节中，通过释放内心的感受，有机整合案例、在精心设计的体验式活动中，学习科学的实用的心灵减压放松方法，注重员工心理健康的成长，丰富人生体验，缓解情绪压力、健全人格结构，缓解心理创伤，让学员透过对自己及他人情绪的了解及支持，修补关系，感受爱与和谐，推动企业向注重员工人文关怀的更高层次发展。

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：公司所有领导和员工

课程方式：教案讲授+团体互动体验+角色扮演+案例分析+情景演练+问题答疑+减压方法现场训练，根据学员特点及时调整，课间穿插个案辅导。

课程收益：

- 学习运用音乐来打开通往内心的大门
- 学习如何与自己的内心沟通，获得心灵的抚慰
- 学习体验科学的情绪减压的不同方法，现场体验
- 帮助学员舒缓自身压力，放松心情，保持积极健康向上的生活态度

- 增强情绪分化能力，提高情绪管理能力，保持健康心态，提升正能量
- 提升员工自我成长、觉察人际关系模式，改善关系，感受爱在内心流动

二、课程大纲：

<p>第一讲：职场阳光心态——本色做人，角色做事，与压力情绪面对面</p> <p>0.5 天</p>	<p>一、认识工作的意义，善用动力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.为什么要工作（意义价值）？为谁而工作？ 2.是什么在主宰你的心态，视频：人的活力来自于积极的心态 3. Who are you working for? 我们在为他人工作的同时，也在为自己工作。 4.幸福工作 MPS 模式：Meaning 意义——Pleasure 快乐——Strengths 优势 5.心理压力与绩效 7.全面抗压系统的构建要素和现实行动方案 <p>二、欢乐绘画投射与性格、压力、人际等</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欢乐集体绘画，创造福流体验 2. 知己知彼 3. 解读压力、情绪、人际关系、性格 4. 力量感、自信心、沟通模式 <p>三、当下的情绪，快速化解实用方法和步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 处理当下情绪四步骤（现场实操体验） <ol style="list-style-type: none"> (1) 觉察内在情绪 (2) 观察内在思想 (3) 跳出角色 (4) 逆向动力法 2. 基于感官体验如何与压力情绪共舞 <p>自我疼惜：1B5A 体验模式</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 呼吸 B (Breath) (2) 觉察 A (Awareness) (3) 承认 A (Acknowledgement) (4) 接受 A (Acceptance)
--	--

	<p>(5) 行动 A (Action) (6) 欣赏 A (Appreciate)</p> <p>四、长久累积的压力和情绪，释放现场体验</p> <p>1. 压力冥想与释放 2. 情绪穴位释放，还“心”一身轻松；</p> <p>五、体验内在情绪“流动”</p> <p>1. 舞蹈：唤醒身心•回归童年 2. 身体层面对情绪的觉察</p> <p>测试：压力测试 与内在压力面对面</p> <p>亲身经验：“动”的力量管理</p>
<p>第二讲：用爱表达，情绪其实是一面镜子，聆听情绪声音</p> <p>0.5 天</p>	<p>一、情绪在身体上的反应</p> <p>1. 做自己的情绪侦探 2. 身体知道答案</p> <p>亲身经验：“静”的力量管理</p> <p>1) 停 stop! 2) 慢即快 3) 静水方能深流</p> <p>体验：唤醒身体与释放压力的五种方法</p> <p>二、好好爱自己了吗？</p> <p>1. 负责任地表达自己的情绪 2. 内在空间的力量会影响你的外在</p> <p>3. 好好的爱自己</p> <p>体验：你照顾好自己了吗？</p> <p>心灵鸡汤：把自己照顾好就是你对这个世界最好的报答</p> <p>三、正念体验：宽恕与原諒（放下内心的愤怒）</p> <p>1. 暂停 Pause 2. 对当下情境保持开放 Openness</p> <p>3. 深度聆听，并觉察自己注意力漂移时将其带回 Listening</p> <p>4. 带着不伤害的意愿说出真相 Expressing</p> <p>心灵鸡汤：把自己照顾好就是你对这个世界最好的报答</p>

	<p>四、用爱表达——“爱要大声说出来”</p> <p>1. 肯定言辞 案例：爱你心口难开</p> <p>体验活动：最讨厌自己什么？</p> <p>体验活动：别人眼中的自己是什么？</p> <p>2. 赠送礼物 案例分享：百佳客户经理如何赢得客户芳心</p> <p>3. 身体接触 案例分享：父亲与小孩</p> <p>4. 服务行动 案例分享：银行的小推车</p> <p>5. 精心时刻</p> <p>案例分享：家庭的团聚与分离</p> <p>团队研讨：为何受伤的总是我？</p> <p>五、感恩的心——生发爱与感恩的力量</p> <p>1. 感恩心修炼：用感恩心做人，感恩的心对待公司、同事、朋友、家人等</p> <p>2. 对自己得到的要心怀感激 3. 当关系处于不同状态下，学会放下和接纳 (感恩父母，感恩同事，感恩上司，感恩组织，感恩客户等)</p> <p>心灵鸡汤：温柔的请求比严格的要求来得更有效益</p>
<p>第三讲：情绪压力舒缓练习方法</p> <p>0.5 天</p>	<p>一、压力与情绪释放</p> <p>1. 冥想压力释放 2. 情绪穴位释放</p> <p>二、正念深呼吸练习：情绪释放和回归当下</p> <p>案例分享：三岁宝娃</p> <p>三、自我减压 DIY</p> <p>1. 大脑 SPA：减压秘方大公开 2. 呼吸练习：专注而又放松</p> <p>3. 大笑减压：笑声会传递 4. “动”与“静”的力量</p>

	<p>练习：静心冥想-心灵减压</p> <p>四、心智模式的调适修炼（推荐）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 诵读《我允许，一切如其所是》（伯特·海灵格） 2. 修炼正念，活在当下（音频：正念呼吸、身体扫描） 3. 觉察自我的灾难化思维，并质疑分析它（焦虑清单分析） 4. 每日做 1 - 2 件自我滋养的事 5. 表达感恩：每天记下 1 - 2 件值得感恩的事（感恩日志） 6. 每日午间冥想放松 20 - 30 分钟：把放松作为日常生活的一部分 <p>五、修炼自我的情绪力，塑造职场幸福力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觉察此刻的情绪状态：情绪日志法 2. 正念减压音频资料（正念呼吸、身体扫描） 3. “胡老师分享”—— <p>六、为自己的生命加油！</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 经络操：让心情阳光起来！ <p>练习：经络操 VS 福流宣言 2. 健康内在冥想与提升</p>
<p>第四讲：改善家庭关系、职场关系，为职场生命力加油</p> <p>0.5 天</p>	<p>一、向过去拿力量、向未来要梦想、增强员工自我价值，幸福活在当下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人类心理社会发展阶段 2. 照镜子：各阶段中心灵能量 3. 行为主义经典实验 4. 职场人际界限与人际合作 5. 关注圈和影响圈； <p>二、识别职业不良个性，进行行为纠偏，增强执行力</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A 型人格与敌意心态 2. 完美主义个性 3. 拖延症个性识别 4. 抱怨成瘾倾向模式 5. 习得性无助和习得性悲观主义 6. 过度敏感人格 <p>三、亲子家庭沟通技巧</p>

- | | |
|--|---|
| | <p>1.同步和引导技术 2.不给孩子贴标签 3.赞美</p> <p>4.给不做做减法 5.夫妻关系对亲子关系的影响，互动体验</p> |
|--|---|

四、职场关系

- 1.职场沟通钻石法则 2.家庭和职场之间的角色转换
- 3.职场序位关系 4.让阳光照进心田

注：课程会有略微调整，具体内容以实际上课教学课程为准