

阳光心态与压力管理

——培训课纲——

一、课程背景：

市场竞争的日趋激烈，企业面临新的变革和挑战，在日常生活中，您是否有过情绪难以控制压力无法承受的情况？如果有，您是放任，放纵还是控制和疏导。

人生不如意十之八九，在竞争激烈的现代社会每个人都要面对来自工作，生活学习和情感等方面的压力。压力导致人们情绪不良。生活质量降低甚至引发疾病等不良后果。

二、课程对象：企业管理干部、服务工作人员、企业客服人员。企业工作人员

三、学习价值：

- 1、通过学习提高对自我及他人情感，压力和情绪的察觉能力与洞察力
- 2、能够妥善处理自己的负面情绪，掌控快速处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，
化阻力为动力
- 3、找到压力管理的有效方法和策略
- 4、掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。
- 5、能识别负面情绪并能自如的应对，从而在工作中建立优质、高效的人际关系。
- 6、增强正面情绪，处理负面情绪，从而解决工作中的心态问题。

四、学习时间：一天面授课程（6个小时）

五、培训老师：张慧莲

六、教学特点：理论分享、案例工具、技能训练、实战应用、互动训练等形式；

七、课程大纲

模块一：阳光心态，幸福银行

一、内在心态修炼

引言：幸福的分解

- 幸福的五大特点
 - 幸福的定义
 - 幸福的含义
 - 幸福是一种能力
- 案例：砌墙工人的三种心态
- 幸福就是可循环

二、阳光心态是第一步

故事：心态的力量

- 什么是阳光心态
- 阳光心态的作用
- 阳光心态促进健康
- 阳光心态的四个原理

阳光心态的格言分享

练习：自我评估

模块二：身心和谐，快乐之本

一、高度自我认知

游戏测试“认识自己”

- 认识≠了解
- 人生的三大欲望
- DISC 的挑战与优势
- 人孤独的三大原因
- “人”字的构造

二、建立平衡式生活

- 生命过程示意图
- 马斯洛需求五层次
- “临在”自己身边
- 享受过程，操之在我

放松体验：冥想身心放松

模块三：管理情绪，推动自我

一、认识情绪

情绪自测：你的情绪稳定吗？

- 调整积极情绪的工具

- 情绪管理三步法

- (1) what——我现在有什么情绪
- (2) Why——我为什么会有这种情绪
- (3) how——如何有效的管理情绪

二、情绪管理技巧

故事（谁在决定你的情绪）

- 不做情绪的主人

- 互动调整情绪的方法

- 踢猫连锁反应

- 人类九大基本情绪

- 幸福就是可循环

游戏：情绪垃圾桶，善用好心情

模块四：与压力共舞，做自我调整

一、正确认识压力

思考：器字原理

- 压力的产生公式

- 压力的分类

- 人类的六种恐惧

- 三种的积极的心理暗示

三、管理压力技巧

游戏：压力释放

- 活在当下，珍惜现在

- 对扛压力的路径与公式

- 是好是坏还不知道呢

- 管理压力的五种技巧

练习：我真的很不错

故事：李连杰——一切困难只为了更强大

课程总结

- 老师进行课程总结
- 学员心得分享
- 行动计划