

课程名称：《压力管理与效能提升（5H）体验工作坊》

讲师：唐晓婷 5 课时

课程大纲：

一、情绪管理的内、外环境分析（2H）

1、基于人性共性规律的情绪觉察

■ 压力解构（具体压力、阶段性压力、弥散性压力）

压力表达（身体表达、相对性表达）

课堂互动：睡眠时间分享、体态及生理指标观察点

■ 情绪解构（悲、喜、怒、忧、恐等）

情绪的多维度影响因素（自然、人际、自身）

课堂互动：情商（情商的“标准性”外部呈现）

视频分享：关于“高情商”的概念确认

2、基于个性特质的底层逻辑观察

■ 血型维度观察

■ 性格色彩倾向的测评与观察

■ 能力倾向的观察

二、概念的厘清与再思考（2H）

1、自尊水平——情绪大爆发的“底层分析”

2、认知闭合——对差异性不接纳的“拦路虎”

3、认知升级——奔涌前向的“新 STYLE”（信息、选择、人性的非同步前行）

4、原生家庭——压力应对模式与底层思维模式分析

5、积极视角——高光时刻的确认与有效运用

6、80 分候选人——对“完美”的颠覆性思考

7、助推——推动“成事”的人性觉察

8、视觉盲区效应——为什么朋友圈里的人都获得很好

9、受害者妄想——为什么我的项目总是一波三折？

10、积极视角看压力——我和你一样拒绝鸡汤

三、基于“不内耗”的效能管理 (1H)

1、认知升级与效率提升

- 1) 不自责——减少内耗
- 2) 先完成、后完善、再完美——“第三选择”思维在效率提升中的运用
- 3) 适度“得瑟”更有动力——一个人走得快，一群人走得长久

2、具象时间管理的细节运用

- 1) 目标管理为前提——认清自身追求、个性特点
- 2) 流程管理为方向——向流程要大块时间
- 3) 时间管理为实践——克服“我觉得”的“执念”，到达“此刻需要”优先的理性

案例分向：10-10-10 法则下的效能管理与时间管理

3、幸福权杖——切实可行的“微行动”

■微小的仪式感与牵挂

■改善生存环境提升信赖感与成就感

■口头禅

课堂互动：列举亲近的 3 位朋友的口头禅

■如实表达与感谢清单

课堂互动：心中明确特定对象，列举 3 件以上由衷感谢的事件

■高能量体姿

课堂互动：开肩、点地跃升