



《情绪与压力管理》课程大纲

主讲：石华彬老师

【课程背景】

患得患失导致忧虑，忧虑引起压力，一定的压力是好事，正如一定的忧虑能引人进取，但压力过度，闹不好，会引发肠胃病变，正如忧虑过度，会引发蛀齿，身体健康与心理健康本来相通，健康是工作的本钱，压力管理岂能小觑。本课程通过系统方法，直捣压力源，彻底消释无谓的忧虑，让压力及其引发的情绪，销声匿迹，还员工一个轻松从容的本我。

【课程收益】

1. 认识压力及压力过大的危害？
2. 学会排解自己的压力
3. 学会管理自己的健康
4. 学会合理的时间安排
5. 学会调整自己的情绪

【课程时间】

一天（6个小时）

【课程对象】

员工、企业管理者

【授课方式】

现场互动 20% 专业讲解 50% 案例分析 30%

【课程大纲】

第一讲、重视压力 迫在眉睫

一、现代人的生存现状

- 1、盲目
- 2、忙碌
- 3、茫然

二、快乐指数大调查

- 1、你快乐吗？

- 2、来自中关村的调查
- 3、上海出现国内首家“心灵超市”

第二讲、认识压力 直面冲击

一、认识压力

- 1、压力是什么
- 2、压力的类型
 - 1) 良性压力
 - 2) 劣性压力

活动：1分钟思考

二、压力测试

三、压力源解析

- 1、压力来源
- 2、生活因素
- 3、工作因素
- 4、压力的累积效应

活动：刺破你的压力气

四、压力的“威力”

- 1、持续压力对身心健康的损害
- 2、职场里典型的“心理问题”
- 3、压力的生理状态

案例：五兄弟的烦恼

活动：5分钟办公健身操

第三讲、缓解压力 快乐工作

一、认清自己的价值观

游戏：价值观拍卖会

二、高效的时间管理

- 1、盘点你的时间
- 2、时间管理小工具

三、积极的生活态度

- 1、感恩

2、宽容

3、合作

4、换位

5、培养积极心态

四、和谐的家庭关系

1、经营夫妻间的“爱情银行”

2、“探戈”式的婆媳关系

3、女人要懂得示弱

案例：把和谐请进来

案例：请女儿回家吃过节

五、健康的生活方式

合理膳食

适量运动

戒烟限酒

心理平衡

六、学会调节自己

1、学会倾诉

2、了解自己的生理周期

3、学会享受生命的过程

4、身处逆境应坚韧沉着

5、顺境之时该居安思危

6、活在当下

故事：最重要的时光和最重要的人

故事：王子与三重门

活动：觉察身体的感觉

第四讲、管好情绪 提高情商

一、认识情绪

视频：你能控制自己的“天气”吗？

1、情绪是什么？

2、什么是情商？

案例：“软糖实验”的结果

二、情绪敏感训练

活动：感受表达

三、自我情绪管理技巧

1、情绪困扰 ABC

2、无效的情绪循环：踢狗效应

3、自我情绪管理五大要诀

四、日常情绪健康维护

1、生理调整法

2、关注积极的焦点

(1)经常问积极的问题。

(2)多用肯定和赞赏对方的语言模式

(3)真诚的赞美

(4)同理心沟通

同理心沟通五步曲

3、身心灵平衡技巧

(1) 沉思冥想法

(2) 愤怒暂停法

(3) 能量糖果法

(4) 粉红色呼吸

(5) 控制呼吸法

(6) 健康十巧手运动

五、人际互动与关系管理

建立快乐的人际关系

尊重为本 - 魅力的核心理念

人际关系中应注意的禁忌

缺乏吸引力的特征有哪些？

掌控人际关系的高手