

## 情绪与压力管理

**课程背景：**压力无处不在，由此引发了人们的负面情绪，极大地影响了生活的质量，降低了工作的效率，也成为各种疾病的重要根源。正确认识压力，学会转换方式，管理自己的情绪，并与压力共存是现代入必不可少的技能。学会了管理情绪和压力，才不会为压力所困，不会被情绪所驱使，以更为积极的姿态拥抱生活。

**课程特点：**识别压力来源，阐明人脑处理压力的机制，带领学员寻求解决之道。理论框架清晰，方法实用有效，课堂气氛活跃，学员有清晰的收获。课程全部内容都获得美国工业心理学学会科学实证。

### 课程目标：

了解压力的来源

能够识别情绪带来的影响

通过策略和工具管理情绪与压力

**课程时长：**6 小时

### 课程纲要：

## 一、 压力从哪里来？

压力源的识别

对情绪的影响

如何区分压力

可转化与不可转化

压力管理的真相

学员收获：清晰地看到对自己产生影响的压力来源，学会对压力进行评估，建立压力管理的思维意识

## 二、 人脑对压力的反应

敏捷的情绪脑

审慎的逻辑脑

启动切换的能量

对压力管理的启示

学员收获：了解大脑对压力的处理模式，认识到切换的激励，关联到压力管理的实践中

## 三、 情绪管理的策略

从被动到主动

“装模作样”

感恩与给予

目标的引导

学员收获：掌握压力管理策略性的方针，通过案例和互动体会其作用

#### 四、 结合策略的技巧

神奇列表

身体改变大脑

敲开一扇门

关于信念的探讨

舒缓压力的方法

学员收获：掌握压力管理的具体做法，关联到生活与工作场景，寻找适合每个人的方法

#### 五、 总结与行动计划

回顾学习要点

制定发展路线

做出改善承诺