
压力与情绪管理

——活出你的生命色彩（沉浸式绘画解压）

【课程背景】

现代社会的发展节奏越来越快，竞争压力无处不在。不管是企业还是个人，常常会处于一种较大压力而没有合适的疏解渠道的状态下。

在现代社会，个体的竞争不仅仅只是专业能力的竞争、工作态度的竞争、团队合作能力的竞争，更是个体与个体之间心理状态稳定与否，心理素质和个人情绪管理能力强大与否的竞争。

在现代社会，现代企业的竞争，也早已不仅仅是产品的竞争、硬件的竞争，更是形象的竞争，服务的竞争，企业员工的形象、职业风范及心理抗压能力等综合素质成为企业核心竞争力的关键因素。

合理运用艺术表达的解压方式，在轻松愉悦的过程中享受艺术滋养和陪伴，用艺术性绘画表达方式舒缓压力、重拾对生活和工作的动力！提升个体幸福度和家庭幸福度以及团队创造更有爱更融合更高效的和谐社会。

我是一个没有任何艺术学习基础的小白，我可以参加这样的课程吗？当然可以！！（本课程针对没有任何艺术学习背景的大众学员）

【课程目标】

- 了解压力产生的根源、认识压力背后的意义；
- 了解压力对情绪的影响；
- 使学员了解如何用艺术性表达方式释放压力；
- 让学员通过绘画的自由表达看到自己内在的卡点；
- 在绘画和分享的过程中找到自己的优势和特点，建立信心；
- 熟悉绘画的表达性解压方式，与自己的相处变得轻松；
- 培养学员情绪管理的能力，建立有建设性的人际氛围，与团队和谐共处；
- 提升企业管理者的幸福度；

-
- 提升企业员工的工作积极性；
 - 通过艺术疗愈，提升个人及团队的归属感和幸福度；
 - 全面提升员工的职业素质（观念、态度、心理素质）。

【课程特色】

本课程极其生动，采用多种体验式授课方式，讲师讲解、案例分析、互动练习、作品分享、情景再现等，帮助学员快速消化和巩固培训成果。

【课程时间】 0.5-1 天

【课程大纲】

壹、 压力与情绪的基本概念

- 1、什么是压力
- 2、压力的来源——找到压力源
- 3、压力的意义——压力是不是都是不好
- 4、压力对情绪的影响
- 5、认识情绪背后的价值
- 6、如何觉察情绪

贰、 压力与情绪管理的新方式——艺术性表达

- 1、概述
- 2、目的
 - 提升个人心理稳定性素
 - 建立更加良好的人际关系
 - 更有动力地去生活和工作
 - 建立更好的个人形象
 - 更好地融入工作团队

参、 如何进行压力与情绪管理——运用绘画表达情绪

1、色彩的心理暗示

互动环节---案例分享

2、不同情绪在绘画中的表现形式

互动环节---案例分享

3、自由绘画表达练习

互动环节---压力和高峰体验画面呈现

四、 解析绘画作品，释放内在压力，调适自我情绪

1、找到压力卡点

互动环节---案例分享

2、找到个人优势和特点

互动环节---案例分享

伍、 建立新的解压习惯做好情绪压力管理

1、充分感受绘画解压模式带给人的轻松和愉悦

2、建立新的解压和情绪管理的好习惯

3、优化内在模式，做好情绪管理的主人