**2022《压力与情绪化管理》课程大纲及开课计划**

**课程价格：4980（含授课费、资料费、午餐费）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 地点 | 一月 | 二月 | 三月 | 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | 十一月 | 十二月 |
| 上海 |  |  | 24-25 | 27-28 | 24-25 | 22-23 | 21-22 | 25-26 | 21-22 | 24-25 | 23-24 | 21-22 |

【课程背景】

你是否在承受压力、担心、痛苦或者觉得自己一无是处时却仍要假装一切都很好？

你是否感觉工作压力大？情绪容易焦躁？奔忙于工作，感觉心力交瘁？

你是否并不知道工作压力来自哪里，无法及时排解压力；

你是否不知如何有效管理压力，负面情绪泛滥；

你是否不知如何舒解压力和抵抗压力，工作绩效难以稳定，职业倦怠频发……

情绪紧张、郁闷、压力大是现在的流行病。处在高压下的人们焦虑、紧张、压抑、烦躁、苦闷，易于产生敌对情绪和行为，而出现职业倦怠或职场负性事件。

如何帮助人们消除对负面感受的回避，从心理上接纳负面感受，接纳和善待自我及他人，并且去实现他们认为有价值的人生？ 可能是您最关心的话题。接纳与承诺疗法（ACT）运用接纳和正念方法，与承诺和行为改变过程，帮助我们开创丰富充实且有意义的生活，同时接纳生活中那些不可避免的痛苦。

“正念减压ACT系列课程”在美国、加拿大已被医疗、学校、企业等机构广为应用。该课程所教授的修习方法，在祛除心理疾病、促进心理健康、提升精神素质、改善生活品质中发挥了重要的作用，在中国也正有越来越多的人从中获益。人们工作任务艰巨，压力感强，为改善压力状态，调节心身焦虑水平和不良情绪状态，提高工作时间的专注度，进而缓解职业倦怠现象，激发职业激情，改善工作效率，特开展正念减压ACT系列讲座。

【课程目标】：通过心理游戏、故事讲述、案例剖析、角色扮演、心理测试、冥想放松等活泼的方式，在轻松愉快、幽默开心的活动中掌握压力管理的技巧、同事交往的学问、亲子夫妻相处的艺术，结合自身现有工作、生活状况做出某些反思，力促达到转变既有观念、调整身心状态、积极主动热情、养成良好习惯，逐步走出困境迈向良性循环。

【课程收益】：

\*掌握释放压力的方法；

\*掌握保持积极情绪的方法，让一切问题都迎刃而解；

\*提高工作效率，减少工作事故；降低缺勤率和员工周转率；

\*帮助员工化解压力，减少员工抱怨，提高员工工作效率和积极性

\*教会一套方法，快速引导调整易怒、暴躁、忧郁或恐慌情绪，降低攻击性

【课程大纲】

第一讲、认识情绪与压力，与健康有约

开场游戏

1、幸福这么难，痛苦这么多，我们能够做些什么呢？

你是如何设下幸福陷阱的

恶性循环

情感破产和幸福萧条的根源

该怎样逃离幸福陷阱？

2、职业倦怠与工作压力

3、日常保健理念与实践

心理健康、心理健康的综合标准

颈椎、腰椎放松现场练习

4、健康理念的自我提升

健康的遗传因素

A型性格与心脑血管疾病、C型性格与癌症、抑郁症

健康改善小贴士

久坐伏案工作者的保健指导

第二讲、高效能人士要做情绪的主人

1、 觉知的力量

人类五大情绪：快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶

案例分享：负性情绪与正性情绪

情绪的价值、情绪的力量

正念观呼吸

2、情绪管理ABC观念修炼

案例分享：诱发不良情绪的常见不合理信念及矫正术

观念调整与心智模式

3、揭开负性情绪的面纱：负面情绪后隐藏的正能量

情绪控制、情绪与疾病

认知调整、心态改善

4、不良情绪“STOP”技术

不将自身情绪传递给他人

案例：情绪踢猫效应

理性阻隔他人的负面情绪

不良情绪的适当发泄术

5、情绪表达

情绪管理不是不能有情绪，其真谛在于情绪的适当、适时、适度表达

办公室情绪修炼

第三讲、觉察压力源，活在当下与压力共舞

职业的压力

活动：心理测试

生活应激事件

职业家庭冲突

案例分享

亲子关系压力源

案例分析

5、经济状况的压力

6、人际关系压力源

第四讲、心理减压的技巧

1、生命之线自我接纳技术

案例分享：古人如何应对压力

2、正念减压 接纳承诺法

日常减压常用办法

游戏：减压术

世界500强企业的减压之道

2.1压力与健康、压力程度评估

焦虑程度评估、焦虑应对

压抑情绪祛除、抑郁测评与预防

2.2 正念减压 活在当下

正念呼吸现场练习

失眠矫治 全身放松睡眠促进训练

2.3中长期压力与短期压力

短期压力认知

中长期压力分解

第五讲、创造有价值的工作与生活

1、跟随内心，向价值出发

价值观念VS目标

价值观念让生活变得有价值

2、承诺行动：千里之行，始于足下

不要设立一个死人的目标

想象自己采取有效的行动

行动计划

财富、名声和成功

案例分析：如果你的目标真的实现了该怎么办呢？

3、面对恐惧，走出困境

从FEAR 到DARE

克服阻抗

给理由

怎样把借口与事实区分开来？

白纸黑字的力量

拥抱不确定，尝试，再尝试

4、有意义的生活

为所当为

乐观的态度：选择成长

在工作与生活的不同领域应用ACT

你走了多远了？

**老师介绍：**

实战型管理教练-黄俭老师简介：

滨江双创联盟荣誉理事长；上海蓝草企业管理咨询有限公司首席讲师；多家知名企业特聘高级管理顾问。

黄老师多年在企业管理、公司战略规划、市场营销、品牌建设、员工管理、绩效考核、上市公司等等方面有着丰富的实践经验；深刻理解了东西方管理精髓。进入培训教育行业，作为资深培训讲师，在企业内训课、公开课、CEO总裁班等百余家企业和大学课堂讲授战略管理、营销管理、品牌管理等领域专业课程，结合自身的企业实践和理论研究，开发的具有知识产权的一系列新营销课程收到企业和广大学员的欢迎和热烈反馈。听黄老师上课，可以聆听他的职场经历，分享他的成绩，干货多多！课程突出实用性、故事性、新鲜性和幽默性。宽广的知识体系、丰富的管理实践、积极向上、幽默风趣构成了独特的教学培训风格，深受听众欢迎。通过一系列案例剖析点评，使管理人员掌握一些管理先进理念，分析技巧、提高解决问题的能力。

擅长领域：战略管理 /领导力系列 / 经典营销 /新营销 /大数据营销

授课风格： 采用情景式教学法，运用相关的角色模拟和案例分析诠释授课内容，理论与实战并举，侧重实战，结合视听教材，帮助学员在理论基础与实践应用方面全面提升。广大的学员认为授课风格为：幽默风趣、条理清晰、实战、理论联系实际。

主讲课程：

1、《MCT管理教练技术》

2、《MTP中层管理技能提升训练》三

3、《高效能人士的七个习惯》

4、《高效沟通与激励》

5、《目标与计划管理》

6、《高效能团队建设》

**报名回执表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位名称 |  | | | | | | |
| 通讯地址 |  | | | | | 邮编 |  |
| 联系人 |  | | | 联系电话 |  | 传真 |  |
| QQ |  | | | | 邮箱 |  | |
| 学员姓名 | 性别 | | 职务 | | 手机 | 邮箱 | |
|  |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  |  | |
|  |  | |  | |  |  | |
| 打款账号 | | 单位名称： | | | 上海蓝草企业管理咨询有限公司 | | |
| 银行名称： | | | 建行上海第四支行 | | |
| 开户银行、帐号： | | | 31001503800056001693 | | |
| ☑ 提前转帐付款 | | | | | | | |

（此表复印有效）

备 注：

1. 收到您的报名表后，我们将尽快与您联络，如您一个工作日内未接到我们的任何通知，请及时电话与我们联系确认，谢谢！
2. 已报名的企业/个人如有其他原因不能如期参加，请开课前一周通知本公司，如有已转入的款项我公司可根据报名者意愿将费用转为其他课程费用。已经收取课酬费用不再退还。

（需要预定住宿的请参考我司课程《确认函》中的住宿酒店信息）

注意：

→ 请将报名表填写完整，发至我方即可。我方收到报名表后，将以电话、传真或E-mail等方式确认收到报名表。

→ 请在培训之前三个工作日内将报名表回传,课前一周另行发送详细会务安排

→ 本课程可针对企业需求，上门服务，组织内训，欢迎咨询。

→ 请参会学员准备一盒名片,以便学员间交流学习。

→ 请准备几个工作中遇到的问题以便进行讨论。

此表所填信息仅用于招生工作，对所填写的客户信息，我司严格保密，如需参加请填写回传给我们，以便及时为您安排会务并发确认函，谢谢支持！