



帮助中国企业持续成长

**时代华商学习卡课程**

**新一代企业学习平台价值领创者**



**管 理 学 习 系 列 — 精 品 课**

**情绪自控力：缓解压力提升效能**

**主讲：腾讯咨询、 中欧商业在线等多家机构特聘讲师、资深领导力与情商发展顾问 刘琳**

**课程对象：**处于职场角色转身期、瓶颈期 ，感到困惑与迷茫的人员；处在压力与挑战之中，

感到焦虑的人员；处在高度不确定的环境之中 ，感到无助 ，找不到行动方向的

人员；被内耗、纠结等情绪困扰的人员。

**课程时间：**2024年10月17-18日

**课程地点：**广州时代华商商学研究院（大湾区总部）

**课程费用：**4800元/人 ，学习卡会员享受折扣

**课 程 简 介**

**具体内容安排以课前3个月的邀请函为准**



**1**

**2**

**3**

帮助中国企业持续成长

**课程背景**

从VUCA到BANI时代 ，我们对人才的要求有什么不一样吗？在大家针对这个问题的讨论中， 常可以看到这样的回答：我们需要更具情绪稳定性的职场人 ，需要在巨大的压力中、在面 临不确定环境时仍然能保持积极心态的职场人。这项能力 ，用更简洁通俗的话来说 ，就是

“抗造”、“皮实”、“不内耗”。

在职场中的一些关键时刻 ，例如初入职场面对角色转换时、职场瓶颈期面对焦虑或迷茫时、

企业变革期面对未知与波动时 ，情绪稳定性的修炼就显得更为重要。这种稳定性就像是人 的底层操作系统 ，而其他能力就像是安装在操作系统上的各种APP ，只有操作系统稳定运行，

其他的能力才有发挥价值的空间。

这门“情绪管理课”就是要帮助学员升级“情绪”这个操作系统 ，让情绪与理性高效配合， 共同发挥作用 ，并带领同学们进行深度的自我探询与觉察 ，获得内在成长 ，提升与压力相

处的能力 ，在不确定的环境中保持积极心态与行动力。

**课程收获**

**岗位收益：**

1、走出被情绪直接驱使的“ 自动驾驶”模式 ，逐

渐建立起更理性的思维模式；

2、获得在逆境和压力下保持乐观的能力 ，建立积

极心态 ，避免单纯指责抱怨；

3、提升对于变化与挑战的接受程度 ，在不确定的

环境中保持良好的行动力。

**企业收益：**

1、帮助员工正视挑战与压力 ，保持内在稳定性与

行动力 ，让精力都聚焦在绩效提升上；

2、帮助企业打造一个能更好应对变革与挑战的健

全组织。

**课程特色**

**从经典心理学理论中提炼适合职场人的工具**： 以积极心理学流派的理论 为基础 ，提炼出适合职场环境的工具方法 ，兼具理论与实操价值。

**通过贴近职场的案例增加代入感 ：**全套课程中涉及到十余个职场案例 ， 学员普遍反馈特别贴近自己的真实困惑 ，触动内心 ，也能从中找到适合 自己的行动方法。

**配套视觉笔记 ，促进理解与记忆。**

新一代学习卡价值领创者



帮助中国企业持续成长

**课程大纲**

（2 ）非理性信念的三种典型特征 ：绝对化

**一、了解情绪与情绪管理**

1、什么是情绪？

（1）情绪的定义

（2）了解基本情绪与复合情绪

2、情绪有什么作用和价值？

（1）积极情绪与消极情绪

（2）建设性情绪与破坏性情绪

3、情绪管理是什么 ，又不是什么？

**二、情绪管理五步走**

**1、觉察情绪：做自己的观察者**

（1）什么是情绪觉察

（2）情绪觉察的意义：象与骑象人 （3）如何提升情绪觉察能力

【练习】：情绪日记

**2、接纳情绪：没有错误的情绪**

（1）什么是接纳？

（2）什么是不接纳？

（3）不接纳会带来什么？

【练习】：通过内在对话实现对情绪的接纳

3、教练技能——有力提问

**3、理解情绪：我的情绪背后是什么？**

（ 1 ）情绪冰山 ：外在事件、行为、情绪、

信念与想法、期待、渴望

（2）理解想法、期待与渴望与情绪的关系 【练习】：绘制自己的情绪冰山 ，探询情绪

背后的想法、期待与内在渴望

**4、调节情绪：从升级信念到调节情绪**

（ 1 ）情绪ABC理论 ：信念与想法是如何影 响我们的情绪的？

的要求、过分概括：夸大糟糕的想法

（3）升级非理性信念 ，激发建设性情绪 【工具】：苏格拉底式提问清单

【练习】：应用提问清单进行情绪调节

**5、激发行动：现在 ，我该做些什么？**

（ 1 ）如何区分我的控制圈、影响圈与关心 圈？

（2）针对控制圈：改变习惯、提升能力 （3）针对影响圈：整合资源、发挥影响力 【练习】：在挑战中选择自己的行动方向

**三、应对职场中的典型挑战**

**1、管理愤怒**

（1）了解愤怒的积极意义 （2）觉察愤怒

（3）学会暂停

（4）用建设性的方式表达愤怒

**2、应对焦虑**

（1）了解焦虑的积极意义 （2）焦虑与恐惧的区别 （3）接纳与正视焦虑

（4）理解与探索：我到底在担心什么 （5）在焦虑中行动

**3、走出无助感**

（1）了解习得性无助

（2）乐观vs悲观的解释风格 （3）用ABCDE法走出无助

**四、课程总结：探索行动计划**

新一代学习卡价值领创者





|  |
| --- |
|  |

帮助中国企业持续成长

**专家简介**

**刘琳**

腾讯咨询、 中欧商业在线等多家机构特聘讲师 资深领导力与情商发展顾问

**【实战经验】**

16年企业经验 ，曾任国美电器组织发展经理、人资总监助理、 58同城人才发展与学习发展总监

等职务。

**【专业背景】**

华东师范大学心理学硕士；《积极改变：成就职场达人的情商课》作者 ，上市首月登上kindle

榜单职场心理类top6。

**【授课特点】**

**促进内观：**将心理学的工具方法与领导力发展、个人成长有机结合 ，不仅关注技能层面的发展，

更善于引导参与者自我探索与觉察 ，在心智层面有所突破。

**案例鲜活：**善于从职场中、各类热点时事中搜集素材 ，授课案例生动、鲜活 ，随时更新 ，学员普

遍反馈特别有代入感与参与感。

**节奏明快：**授课节奏明快、既保障干货浓度 ，又能通过有效的教学设计促进转化吸收 ，符合年轻

学员的学习偏好。

**【主讲课程】**

情绪自控力：缓解压力提升效能、情商领导力等。

**【服务客户】**

IBM、腾讯、 阿里云、百度、快手、京东科技、平安科技、科大讯飞、蔚来汽车、掌趣科技、

工商银行、平安普惠、中国人寿、海尔、绿城、中钢集团、天士力、长安马自达、现代汽车 … …

新一代学习卡价值领创者