

# 《压力疏导与心理健康》

产品名称	《压力疏导与心理健康》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	30000.00/天
规格参数	
公司地址	上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室
联系电话	051257905112 18915754998

## 产品详情

### 【课程介绍】

“人生不如意十之八九”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……压力过大会导致人们工作生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。压力问题的根源往往来自人们对压力认知偏见和适宜减压方式的缺乏，长期消极负面压力情绪困扰，严重影响了健康、情感和人际关系……现代工作生活节奏快，企业因素、员工自身因素都会导致员工产生心理健康问题。在企业的日常管理中，充分关注员工心理健康，通过多种途径增强员工的抗挫能力，将不稳定因素消灭在萌芽状态，已成为企业和谐稳定、健康发展的必然之选。因此，企业帮助员工学会压力化解获得心理健康，就是在帮助企业自身顺利发展。

我们的地址：上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室联系手机：18915754998 期待您的咨询

对压力的及时疏导，保持心理健康是人生幸福快乐的基础！

本课程从“发现压力源，改变压力感，促进心理健康、快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运

用LP教练技术，与您一起研讨企业管理者如何加强职工心理关爱来抓住新时代员工的心，会压力疏导技巧，让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。提升个体心理资本，学增强员工抗压能力，打造高效组织、健康职场和幸福员工，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对，更快乐的工作和生活!

## 【培训收益】

心理测评和性格压力分析，自我觉察成长，增进生活智慧。

减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法。

学会快速减压的26种方法，提升情商、逆商。

潜意识对话：发掘内在成长的力量，变压力为动力。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的3大特点并善用倍增财富。

了解实用心理健康知识及常见心理问题识别应对。

掌握身心健康的标准：“五快三良好”。

了解心理健康对生理健康的影响和实用养生方法。

学会心理健康与不健康等基本心理识别技术。

了解一般心理问题如自卑、暴躁、压抑、偏执、消沉、孤僻等表现特征。

学会识别和预防常见心理异常现象，提高员工心理健康水平。

关爱预防员工心理健康：1.未病养生，2.欲病救萌，3.已病早治。

提升员工心理资本，改善心态绩效和行为绩效。

培养积极双赢思维-升级BVR信念、价值观、行为模式系统。

## 【授课方式】

针对客户需求定制课件，注重困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演，AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改善心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例。

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王。

体验式培训：互动性强、幽默、生动、亲切。

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

**【培训对象】：** 公司中高层管理人员、职业经理人、普通员工及希望减压增能者

**【授课时间】：** 1-2天