

《心理健康与情绪管理技巧》

产品名称	《心理健康与情绪管理技巧》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	20000.00/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

“人生不如意十之八九”，当情感遭遇纠结，学习出现倦怠，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性情绪会导致人们生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。情绪从来不是问题的本源，根源往往来自人们对情绪了解不够，加之潜意识的作用，让不少人沦为情绪的奴隶，严重影响了健康、情感和人际关系……

对情绪的管理调适和压力的疏导应对是人生幸福快乐的基础！

本课程从“学会心理关爱、积极情绪管理、快乐学习生活”入手，秉承幸福心理学理念，运用LP教练技术，让您认识幸福感，学会幸福生活；掌握情绪压力管理技巧，更多实际案例的解读、更实用的解决问题的工具和技巧的分享，让您在最短时间增强对学习工作及生活的信心和热情。减少负面情绪对自身、家庭和企业的不良影响，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸福的生活！

【培训收益】

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健康的四大基石。

增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源。

了解七情六欲五毒，学会负面情绪调适方法及压力管理技巧。

培养积极心态面对人生，焕发工作激情，提升生活情趣。

【授课方式】

理论讲解、案例分析、实战训练、心理测试、情景模拟、讨论分享等形式

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重互动参与、在感悟中学习获得积极的智慧体验，提升幸福感和满意度，形成独特的培训风格。

【培训对象】：想要了解心理健康知识，学会情绪管理技巧和自我关爱的人士

【授课时间】：1天

【课程大纲】

第一单元 心理健康自我关爱

1、心理健康知识

(1) 什么是心理健康

- u 本人不觉得痛苦（稳定愉快的情绪）
- u 他人不感到异常（和谐的人际关系）
- u 社会功能良好（适应环境、胜任角色）

(2) 人们心理健康程度的分布情况

(3) 五快三良好

- u 躯体健康“五快”
- u 心理健康“三良好”

2、心理健康与一般心理问题

(1) 心理健康：个体能够适应环境，认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，能保持正常的调控能力。

(2) 一般心理问题：自卑/暴躁/压抑/偏执/狂热/消沉/敌对/孤僻

案例分析：《我是一只小小鸟》

3、自我关爱健康的四大基石

- (1) 良好的心态
- (2) 合理的膳食
- (3) 适量的运动
- (4) 充足的睡眠

健康自测：你的健康指数是多少？

第二单元：情绪管理技巧

1、认识情绪

(1) “考眼力”识别情绪

(2) 什么是七情、六欲、五毒

u 积极情绪与负面情绪区别

u 情绪的作用

案例分析：关于猴子的心理实验

(3) “踢猫效应”我们想到...

(4) 如何情绪觉察？

角色扮演：当你被老师同学误解，你会怎么做？

2、情绪的影响：

(1) 情绪影响认知

视频赏析：复旦投毒之殇

(2) 情绪影响人际交往：

预防“情绪垃圾桶”/善用“好心情效应”

(3) 情绪影响生理健康：

u 癌症的情绪说

u 笑一笑，十年少，愁一愁，白了头

u “喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经”

3、做好情绪管理：做情绪的主人

(1) 谁在决定你的情绪？

(2) 正确处理情绪的三步骤

u What-我现在有什么情绪

u Why-我为什么会有这种情绪

u How-如何有效的管理情绪

(3) 情绪控制技巧： 指标VS治本方法

第三单元：互动解疑答惑