

情绪压力管理与幸福人生

课程背景：

我们每天都在面对着自己或他人的情绪，面对着各种各样的压力情绪和压力对我们的生活有什么影响，如何调整自己的情绪，平衡工作与生活，塑造良好的心态，是职场人需要不断学习和修炼的。

在职场中没有人是没有压力的。但是，如何在职业生涯中面对压力和挑战而不断进取，这就是积极的心态。同样的一件事，你对它的态度是积极的还是消极的，它所带来的结果是不同的。作为企业的管理者，如果你是用积极的心态不断地去发现问题、解决问题，企业才会不断地进步。相反、只会抱怨，只会挑刺，也许什么都不会改变。最好的办法是用行动来证明，如同足球赛场上，也许你会碰到来自于裁判的不公正，但抱怨和申诉都没有用，最好的办法就是进攻，把球踢到对方的大门中去。良好的工作情绪能力，是个人生产力的基础，没有工作情商，就没有工作绩效。我们如何找到卓越成就与乐在工作的关键？我们如何从自身出发，让自己成为一个乐在职场的情绪调节高手？提升职场情商，快乐工作，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途……

课程目的：

- 1.减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升职场绩效
- 2.辨别压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生
- 3.掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法(杜绝知道做不到)
- 4.增强正面情绪，处理负面情绪，解除心理上的限制性信念
- 5.开心工作，赢在职场快乐生活，享受人生。

课程时间：1-2天，6小时/天

授课对象：企业各岗位员工

授课方式：互动、讲授、发问、头脑风暴、案例分析、工具测试、角色扮演

课程大纲

第一讲：认识情绪和压力

一、先有情绪还是先有压力？

- 1.什么是情绪？
- 2.什么是压力？
- 3.当前人们情绪和压力的来源；
- 4.情绪与疾病之前的关系；

第二讲：感受情绪

- 1.为什么人们不太重视情绪感受？
- 2.成功经验对人的影响；
- 3.感受自己的情绪；
 - 1) 接纳与拒绝；
 - 2) 控制与改变；
 - 3) 自卑与自信；
 - 4) 不知道自己不知道；

第三讲：情绪的三大来源

一、工作中情绪的来源

- 1.期待；
- 2.痛点；
- 3.自卑；

案例：《一个纠缠的客户》；

二、家庭中情绪问题的来源；

- 1.控制；
- 2.改变；

实验：巴普洛夫的狗

三、情绪的防御机制：

- 1.消极的防御机制；
- 2.中性的防御机制；
- 3.积极的防御机制；

第四讲：情绪释放的三大方法

一、宣泄法

1.向环境宣泄：

- 1) 旅游；
- 2) 打沙袋；
- 3) 摔东西；

2.生理宣泄；

- 1) 哭；
- 2) 酗酒；
- 3) 运动；

体验：运动与幸福感的关系；

3.向他人宣泄

- 1) 惹你生气的人；
- 2) 闺蜜；
- 3) 蓝颜知己；

工具二：情绪的一致性沟通；

4.升华宣泄：

工具三：心理防御的九种方法

二、认知调节

1.调整认知的方法；

三、关系调节

1.关系调节的三个一

- 1) 一个好朋友；
- 2) 一个号闺蜜；
- 3) 一个好导师；

2.如何构建良好关系

- 1) 利他；
- 2) 示弱；

第五讲：压力来源与处理

一、压力来源

1.工作压力

- 1) 挣钱不多；
- 2) 挣钱不爽；
- 3) 发展太慢；
- 4) 与直线领导关系不好

案例：员工离职的原因分析

2.家庭问题：

- 1) 亲密关系与亲子关系；

工具四：测试你的原生家庭关系

- 2) 财务问题；

3.个人压力

- 1) 性格问题；

工具五：最容易感受到压力的性格

- 2) 生存问题；

- 3) 人际问题；

4.环境压力

- 1) 资源困境与压力；

- 2) 生存环境与压力；

二、压力的感知

- 1.A型人格与压力管理；

- 2.压力的应对方式

- 1) 积极应对；

- 2) 消极逃避；

- 3) 失控应对；

三、压力应对方式

- 1.积极应对；

- 2.时间管理；

第六讲：心态调整与调节

一、乐观的心态

- 1.乐观是让人幸福的唯一品质；

- 2.乐观的三个维度

- 1) 微笑

——幸福的微笑和礼貌的微笑差别；

——微笑能获取财富；

- 2) 乐观

——乐观能提升寿命；

——悲观者的三个问题？

案例：三国时期三大战役与主帅命运；

- 3) 幽默

——幽默的四种方法

二、等待的心态

- 1.为什么现在的员工不愿意等待？

- 1) 从买房子看现在员工的焦虑心态；

- 2.等待与成功；

心理学实验：《延迟满足实验》

3.研讨：在职业平稳期如何学会等待？

4.案例：马云的团队；

5.案例：邓小平的心态；

三、知足常乐心态

1.知足常乐还是不知足常乐？

2.知足常乐的公式；

3.工具七：如何做到知足常乐？

4.案例：李嘉诚的人生格言；

四、感恩的心态

1.感恩的作用；

2.感恩与幸福感；

3.心理学实验：谁愿意去帮助别人？

4.感恩的三个方法？

5.案例：雷锋日记；

第七讲：职业生命与幸福

一、职业倦怠与职业枯竭

1.工具八：测试你的职业锚；

2.职业倦怠的标准；

1) 生理；

2) 心理；

3) 情绪；

4) 自我；

5) 人际；

6) 行为；

3.研究：中国最不幸的三类的职业；

4.职业枯竭的应对方法

1) 学习充电；

2) 休息调整；

3) 换个空间；

二、幸福人生的实现路径

1.幸福的五大标准

1) 积极情绪；

2) 投入工作；

3) 感受意义；

4) 良好的关系；

5) 人生成就；

工具九：测试你的幸福类型；

2.实现幸福的路径：

1) 把幸福写出来；

2) 做幸福的事情—福流；

3) 善意的报答；