

《情绪压力管理—EAP 心理减压与疏导工作坊》

【课程背景】

大量的研究表明企业领袖和卓越的管理者往往不是因为拥有高智商而成功，相反的，他们成功的秘诀是“情感智慧”：即处理情绪，人际互动和人际沟通的能力。现代成功学表明，管理者的成功 = 20% 的 IQ + 80% 的 EQ。如果说“性格决定命运论”，更准确的表达则为“情商决定命运”，情商就是生产力，情商就是竞争力！心理学一百多年的研究成果表明：人生的快乐与满足度源自他的心理健康指数，而企业组织的心理健康——情商，直接决定其组织文化的正向内聚力与对外战斗力。

调查显示，我国企业尤其是沿海企业有近 80% 的职业人士心理存在轻度和中度障碍，40% 的职场精英期待跳槽。企业员工不同层次的有着各种各样的心理压力，如职业枯竭、发展不顺利、情绪低落、目标失缺、人际关系困扰、管理环境不适应等等不同程度的心理困扰。这直接导致了企业的员工士气低下，工作效率差，流失率居高不下。据统计，每年因员工心理压力给美国公司造成的经济损失高达 3050 亿美元，超过 500 家大公司税后利润的 5 倍。然而，不少企业宣称“以人为本”、“人本管理”……，而员工们的职业压力和工作情绪却并没有受到应有的关注。人的心理是最脆弱也是最隐蔽的，只有用心去关注员工的企业才会触及员工的心灵，也才能得到员工的尊重。EAP（员工帮助计划）已受到越来越多企业的重视，而教给员工“如何调适自己的心理，如何正确对待自己的情绪”的方法则更显得重要。如果 EAP 是“鱼”，那么“情绪调适与压力管理”就是“渔”。本课程就如何提升情绪商数、如何缓解压力为经理人提供系列工具、方法和体验。

【授课时长】

2 天（6 小时/天）

【课程收益】

- 1、帮助学员尽快培养积极的情绪和心态：积极进取、认真负责、不浮躁…
- 2、让学员深刻理解培养情商对成功的重要性；提供如何提升 EQ 的方法；
- 3、生活中如何缓解压力，有哪些实际的操作方法；减少员工抱怨；
- 4、学会并实践心情平复方法，改善集中力及变被管到乐观的方法；
- 5、以冷静及平稳的心态界定问题、制定决策、解决难题并建立关系。
- 6、不只是增加知识，掌握方法，还有切身体验。

【授课对象】

企业全员

【授课方式】

案例剖析+互动交流+紧扣主题+实战摹拟+视频分享+课程作业实践

【课程大纲】

第一部分：认知压力、情绪

一、认识情绪——自我认知

情商 (EQ) 定义

我是谁？

情绪的迷思

压力、情绪何来？

二、压力认知与定义

中年人面临的三大压力：

□ 社会压力

□ 工作压力

□ 家庭压力

三、情绪与压力的关系；

压力识别与评估

生活事件与压力指数

自我压力评估与测试

工作和生活压力源识别

第二部分：EQ 提升

一、3Q 理解

□ IQ = 智商 (科学知识的理解)

□ EQ = 情商 (人际关系的运作) 卡瑞尔万灵公式：白金三步曲

□ AQ = 逆商 (面对挫折、坚持到底)

二、如何面对和处理“高 IQ，低 EQ 的一般现象”

□ 不能适应环境

□ 不能委曲求全

□ 不能顾全大局

□ 不能领导他人

三、EQ 提升方法：——负起责任与培养自信

□ 负起责任

□ 培养自信

□ 态度决定一切、积极心态与职业化

第一天 14:00—17:00 若方便的话中午 13:30-14:00 做半小时催眠.

第三部分：压力的减轻与排除 —— 如同治水，对压力不要硬堵，要疏导，要化解，要放下。

一、压力测试

二、个人的减压努力

□ 重新安排时间与积极行动 改变说话态度与生活习惯

三、其他减压活动

□ 隔离各个琐事你 舒尔茨方法

□ 优化业余生活 赶走假朋友

四、体内革命 —— 换一个角度思考

□ 多吃鱼类 浅酌红酒 常用橄榄油

第四部分：心理疏导与沟通

一、心理疏导

- (一)、了解心理问题的程度
- (二)、苏格拉底产婆术
- (三)、合理情绪疗法
- (四)、黄金法则
- (五)、白金法则

二.沟通障碍的克服；

- 利用反馈
- 简化语言
- 主动倾听-----先处理心情,再处理事情

三、管理者必须了解的六大心理学原理

- 互惠原理
- 承诺和一致原理
- 社会认同原理
- 喜好原理
- 权威原理
- 短缺原理

----管理者良好的人际关系与沟通能力可以缓解自己的压力，建立相应的安全感。

第二天 9:00—12:00

第五部分：压力缓解：情境体验

一、莱克式呼吸法及练习

- 莱克式呼吸法的起源与背景
- 练习莱克式呼吸的要领
- 日常解压的步骤与要领
- 压力缓解个案探索
- 二、冥想练习
- 关于我们的童年
- 关于我们的过去、现在与未来
- 关于我们内在的声音与内在的智慧精灵
- 关于我们的能量源
- 冥想练习与解压

三、亲密沟通的五段模式

- 一般沟通与亲密沟通的区别
- 认识情感与表达情感
- 亲密沟通的五步骤与要领
- 让能量流动起来
- 角色需要与自我需要
- 亲密沟通练习

四、完形对话，人际界限

- 自我与他人 体谅与勇气 自我界限练习
- 家庭关系与压力舒解 人际关系与压力舒解

第二天 14:00—17:00

第六部分：突破自我的情商提振

- 一、如何改变与成长
- 有效建立自信

□ □ 觉察、选择、负责与自由

□ □ 增添力量的技巧

□ 二、善待我们的身体

□ □ 经络与作息 □ 饮食与情绪

□ □ 器官与情绪 □ 运动与情绪

第七部分：EAP 走向：永久快乐工作的秘诀

□ 尊重与接纳自己 □ 让幽默伴随你我

□ 在下一秒就行动 □ 计划自己的人生

□ 统筹自己的一切 □ 保持工作的激情

□ 平衡人生的艺术 □ 适当来享受成绩

□ 真诚地赞美他人 □ 心怀着感恩之心

第八部分：结语--课程小结：

□ 组织中的个人价值与幸福

□ 工作中自我觉察的改变

送您的礼物

•放下而不放弃 •争气而不斗气 •紧张而不慌张 •随和而不随便