

情商与压力管理

课程目标：

- 破解包裹心灵的障碍，认识影响工作的压力；
- 转变消极的思维观念，塑造积极的心智模式；
- 消除职场中种种困惑，为自己注入积极能量；
- 解读心灵的情绪密码，获得心灵成长的方法。

培训对象：全体员工

课时安排：1-2天

课程纲要：

案例探讨：什么左右了你的生活？

一、认识压力

- 1、面对选择或改变的个人感受
- 2、对未知事情悲观解释的结果
- 3、持续不断的心理消耗
- 4、面临威胁的本能反应

二、压力来源

- 1、职场要求逐日加剧
- 2、客户期望值不断提升
- 3、不合理的客户需求
- 4、超负荷工作压力
- 5、家庭与工作的矛盾

三、压力危害

- 1、压力过大信号
- 2、对身体的危害
- 3、对心理的危害
- 4、对职业的危害

四、情绪健康

- 1、和谐的人际关系
- 2、良好的适应能力
- 3、正确的自我意识
- 4、乐观的生活态度
- 5、恰当的情绪调控

五、快乐层次

- 1、竞争式快乐
- 2、条件式快乐
- 3、自觉性快乐

六、压力管理

- 1、控制情绪六步骤
- 2、消除忧虑六步骤
- 3、压力消除四途径
- 4、十大心理暗示

七、情商功能

- 1、认识自己情绪

- 2、管理自己情绪
- 3、认识别人情绪
- 4、管理别人情绪
- 5、激励自己、他人

八、情商修炼

- 1、情商高低判断
- 2、做自己的主人
- 3、树立自信心
- 4、像鱼一样快乐工作
- 5、情商与智商

九、职场心态

- 1、善于比较
- 2、合作共赢
- 3、主动负责
- 4、积极进取

注：上述课程大纲为通用版，实际课程会根据客户需求、学员状况、行业特点、授课时长等确定具体课程内容。