

阳·光·心·态

——如何情绪管理以应对工作压力并自我提升

【培训对象】各类型组织中需提升能量并改善绩效的员工

【培训时间】1天

【课程目标】

- 通过本课程帮助员工深度了解压力，了解压力的特点及威力，能深刻理解并认同压力管理的意义和方法；
- 通过本课程使员工了解情绪与心态的关系，正视心态的力量和不良心态的危害，掌握心态管理的基本原则和四大方法；
- 学员能利用以上所学，愿意在工作及生活中不断应用，积极调整，从而累积自身能量并能持续有效改善工作绩效。

【课程特色】

课程将采用讲解、案例分析、互动讨论、音像视频等综合教学方法，满足不同风格学员的学习要求，达到最优的教学效果。

【课程大纲】

第一部分：压力管理篇

一、认识压力

互动：压力测试

- 1、初识压力
- 2、压力的程度（轻度、中度、重度）
- 3、没有压力的世界
- 4、压力的特点

二、压力的来源

- 1、常见的个人压力表象
 - 缺乏人际支持
 - 想法不切实际
 - 身体紧张
 - 情绪压抑
 - 忽略自己的需要

- 感官刺激过度

2、个人压力深度探寻：马斯洛需求理论及发展成果

三、压力的力量

- 1、身体
- 2、心理
- 3、行为方式

四、压力的管理

- 1、压力管理的原则
- 2、压力管理的方法
 - 身体
 - 能力
 - 心态

第二部分：心态管理篇

五、深度了解情绪

- 1、健康的标准
- 2、情商的含义
- 3、情绪的定义
- 4、人类的9类基本情绪
- 5、情绪的特点
- 6、情绪是心态的外在反映。

六、心态管理的基础

- 1、心态的力量
- 2、传统的心态管理方式
- 3、心态管理的ABC理论

七、阳光心态工具

掌握光源的开关按钮，你的心房将随时洒满阳光！

- 1、改变态度
 - 改变参照点：
 - 转换看事物的角度：
 - 评估行动后果：
 - 自我解嘲：

2、学会感恩

- 感恩是一种能力
- 财富盘点

3、活在当下

- 过程与结果
- 案例：乐在工作

4、创造积极的情绪

- 负面的情绪无法解决问题；
- 人们有能力创造及主动创造自己的情绪状态。

结语：由心出发，才能深度提升自我；从心打造，才能收获长久精彩的职业生涯！