

《压力与情绪管理》

【课程背景】

工作压力递增、都市节奏太快，不是我们不小心，而是职场压力太大。有数据显示，美国每年有 3000 亿美元的损失都是由压力造成的，欧盟每年也因工作压力太大，丧失 20% 的劳动力。而在中国，根据调查结果显示，有 45% 的人觉得压力较大，有 21% 的人觉得很大，有 3% 的人觉得压力极大，濒临崩溃。压力与情绪的管理已成为 21 世纪企业管理最为迫切的课题之一。

【课程收益】

- 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；
- 消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
- 掌握行之有效的压力与情绪管理方法；
- 找出不合理信念，从思想信念上改变来预防负面情绪的发生

【培训特色】

- 1、大量生动案例启发深层次思考。
- 2、充分互动激荡学员大脑，困惑碰撞和经验共享。
- 3、内容实用，通俗易懂，形式轻松活泼，快乐学习，理性反思自我。

【课程对象】

企业中各层面的人员

【课程时长】

1 天 (6 小时/天)

【课程大纲】

第一模块：认知压力

小组讨论：请列出在平时工作和生活中存在的主要压力

一、压力无处不在

二、什么是压力

三、压力产生的原因

四、压力辨析：压力——工作效能图

五、压力过大的危害

六、压力的影响因素

第二模块：如何管理压力

压力诊断

看图诊压力；压力诊断测试；探索压力源

压力管理的方法

第一步：消除或减少压力源

- 1、人际关系改善方法
- 2、事务因素应对的优先顺序法
- 3、时间因素应对的优先矩阵法

第二步：调整压力带来的反应

1、认知情绪

- 情绪的定义、情绪的种类、情绪的影响、认识自我情绪的四种方法

2、自我情绪管理方法

- 宣泄法、转移法、代偿法、升华法、放松法

3、管理他人情绪方法

- 传统无效的四种方法；有效的EQ管理法

第三步：改变不合理信念

游戏互动：夹鼻子

- 1、合理情绪理论——ABC理论
- 2、不合理信念的三大特征
- 3、合理情绪理论的应用步骤