

阳光心态与压力管理

课程背景：

中共十七大报告第一次提出"加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导。"人文关怀和心理疏导这两个新名词透露了中共"思想政治工作的新变化"。以前思想政治工作是教育人，现在提出人文关怀和心理疏导，体现了**执政党**对人的关怀、社会对人的关爱，严肃的思想政治工作开始关心人内心的感受，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。

银行中最复杂的因素是人，员工喜怒哀乐的情绪，往往会影响其工作的状态和效率。员工要每天面对工作任务和业绩要求，面对与人合作和人际沟通，没有一个积极的心态，就会产生很多的抱怨和不满，影响着工作效率和良好的生活品质。

员工只有管理好自己的情绪、塑造阳光心态，享受工作才能快乐的工作，只有快乐的工作才能给银行创造更大的财富，达到与银行共赢的目的。

培训时间：

2天

培训对象：

工作负担过重，服务及业绩压力过大，精神状态不佳，希望减压、创造高绩效的所有人员。

培训方式：

知识讲授、方法演练、视频分享、案例分享、活动启事、回顾收获

培训收获：

- 1、塑造员工的阳光心态,培养员工快乐工作模式,养成快乐工作的职业习惯
- 2、改善员工的工作心智模式,提升员工职业魅力,改进员工的职业品质
- 3、活跃银行工作氛围,形成快乐工作的团队文化
- 4、减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；
- 5、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；
- 6、掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
- 7、增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。

课程大纲：

一、破冰和热身，训练导入

预期目标：分组竞赛、调动情绪进入培训

二、压力、情绪与心理健康

预期目标：分组讨论与案例分析，产生触动以引起重视

- 1、我是谁？压力何来？
- 2、健康，心理健康的内容、亚健康
- 3、压力、情绪与心理、生理
- 4、压力与情绪对管理者工作的影响
- 5、认识压力——压力的预兆和形成因素
- 6、直面压力——职场压力心理分析和心理调适
- 7、掌握压力管理的方法与技巧，乐在工作

三、提升EQ缓解压力，乐在工作

预期目标：深入了解情绪，提升情商，促进人际和谐并调整自我、角色演练

- 1、认识情绪，发现情商(EQ)
- 2、体察自己的情绪，高度的自我认知
- 3、管理自己的情绪：做情绪的主人
- 4、自我调整，自我激励
- 5、识别他人情绪
- 6、提升沟通技巧
- 7、建立良好的人际关系

四、情商修炼，塑造阳光心态

预期目标：调整心智模式，活在当下，乐在工作！

- 1、改变心态
- 2、学会享受过程
- 3、学会活在当下
- 4、不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。
- 5、学会感恩
- 6、如果遇到倒霉的事情就想还有人比你更倒霉。
- 7、天堂、地狱由心造
- 8、压力太大的时候要学会弯曲。

五、自我减压运动，轻松职场与开心生活

预期目标：大量的方法与实用技巧，部分实际演练与训练相结合

- 1、坦然面对压力、应对压力的方法
- 2、放松与压力:如何自我放松
- 3、运动与压力:职场健康操
- 4、饮食与压力
- 5、音乐与压力:音乐疗法及音乐处方

六、课程总结