

职场 EQ 与压力管理

课程目标：

- 使与会者认识到情绪管理对个人成长与团队发展的重要性；
- 认识 EQ 及其内涵与其在管理职业生涯的重要作用，掌握 EQ 修炼的内容与方法；
- 了解情绪在人们进行心理活动时的重要作用，进而从根本上掌握情绪管理的方法，有效缓解因负面情绪带来的对各个方面的消极影响；
- 掌握保持积极情绪的方法，让一切问题都迎刃而解；
- 了解压力及其内涵，掌握舒解压的有效方法，做自己的心灵主宰；
- 掌握认知和调控他人的情绪的有效方法，促进与会者 EQ 情商的修炼，进而确保与会者在职场获得成功。

课程背景：

工作任务繁重琐碎、人际关系错综复杂、角色冲突矛盾重重、工作环境压抑烦躁，太多太多的压力像潮水一般，一浪接一浪地向我们蜂拥而来，我们的心理承受能力也因此像一个快要决堤的大坝一样岌岌可危——戴尔·卡耐基说：情绪管理是人生的第一大管理。在重重压力下，我们该怎么办？课程《职场 EQ 与压力管理》将使你在重重压力下快乐生活和工作！让你从此远离生活和工作中的压力魔魔！

适合对象：

企、事业单位中追寻卓越的干部、员工

课程大纲：

第一讲：认识 EQ

1. 情商的内涵
 - 情商的提出
 - 情商的概念
2. 智力的内涵（人的五大智商）
3. 情商的定义
4. 情商的作用

案例研究:姚明的故事

5. 情商内涵的五大能力

第二讲：情绪管理

1. 认识情绪(人类的情绪)——
 - 心理活动的三大构成要件
 - 人的 7 种基本情绪
 - 积极情绪及其表现
 - 消极情绪及其表现
 - 关于后悔(悔恨)
2. 情绪自治的三步曲
 - 体察自己的情绪
 - 适当表达自己的情绪
 - 以合宜的方式纾解情绪

第三讲：EQ 情商修炼

1. 体察和控制自己的情绪
 - 让另一个我来监督

案例分析：苏格拉底和他的悍妇太太

- 自我警示
2. 认知和调控他人的情绪
 - 如何认知他人的情感
 - 如何调控和驾驭他人的情感
 3. 整顿情绪,激励突破自己；
 4. 改变成功的观念

小组研讨：人生的目的？快乐又来自什么？

5. 坚强而受理性调节的意志
 - 四种优良的意志品质
 - 意志的磨练
6. 妥善处理人际关系

案例研究：好唠叨的苏金花和她的丈夫

年近 50 的苏金花是一个女能人，也是一个女强人，但她很爱丈夫，和丈夫在一起时，喜欢叨唠，一叨唠就没个完，并且总是往深处去叨，他的丈夫何以能与之度过近 30 年的婚姻生活呢？

7.EQ 与人文素质

第四讲：压力管理

1. 压力的内涵
 - 压力的定义
 - 压力的起缘
2. 现代人压力的种类
3. 造成工作压力的三大因素

4. 压力超出极限时的两种“逃脱”手段
5. 对人杀伤力最大的压力
6. 四种等级的压力
7. 面对压力的两种选择
8. 卓越者面对压力的态度
9. 纾解压力的一般方法
10. 纾解压力的两大有效方法

自由问答、互动