

《自我激励与压力调试》

【课程背景】

- ◇ 一个人能否做好工作，能否与人友好相处 15%靠智商，85%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪。由于组织变革加剧，客户要求提高。工作节奏加快，员工的压力越来越大、过度的员工压力、企业都蒙受巨大的损失。
- ◇ 世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”据有关研究调查表明，目前 90%的(大中型城市)企业员工感到压力过大。
- ◇ 为什么那么多员工精神萎靡，工作积极性不高；每天都在抱怨，每天都在诉说自己的压力；那么容易激怒，情绪那么高涨；员工总是患“心理感冒”；员工受健康问题、人际关系、家庭关系、经济问题、情感的困扰；不少企业都重视用物质方式来激励员工，但效果往往并不理想……。
- ◇ 压力造成的不良的情绪，可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；本课程为了帮助企业人员自我激励、掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法，引导企业导入 EAP（员工帮助计划），良好的情绪氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，使企业低耗而高效。

【课程目标】

- 认识压力来源，行之有效的自我激励，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
- 通过理论学习与案例分析，使学员能正确认识情绪压力，了解情绪及压力的特征、存在的意义；
- 学习放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣，找到生活与工作的平衡；
- 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
- 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决心理的不当信念，快乐生活工作。

【课程对象】

企业各职能部门、经理/主管、班组长、办公室人员、自我提升者等。

【课程安排】

【课程时间】 1——2 天

【授课风格】

采取体验式互动、分组讨论、教练式引领、静心冥想、视频赏析、小组练习、案例分析、故事解析，问卷分析等多样化的培训方式。

【课程大纲】

第一章：什么是 EAP 情绪管理与减压

1、情绪压力来自哪里？

- 我有压力吗？
 - 压力对我们影响有多大？
 - 媒体及专家的相关解读
 - 性格决定解决压力的方式
 - 心态决定状态
-

2、情绪问题，让工作越干越累

- 非常优秀却总是郁闷，没有成就感，怎么回事？
- 内心焦虑，无法排解
- 我特别不顺利，屡战屡败，很痛苦
- 关注企业员工高压心态的背后

3、EAP 自我激励与情绪管理

- EAP 情绪管理的基本概念
- EAP 的作用及发展历程
- 心理健康标准
- 职场需要心灵养护
- 认识情绪压力及有效管理
- 心理影片赏析

第二章：自我激励与减压在企业中的现状与趋势

1、心理障碍，工作中的拦路虎；

- 新型员工社会化的失败
- 新型员工心理特征及其形成原因
- 职场中情绪压力管理的数据背景
- EAP 情绪减压在企业管理中的现状和趋势
- 势在必行：企业心理培训行业的发展必然

2、现代职场人三大心理健康“杀手”

- “心理杀手”对职场人的影响
- 课程测试：职业心理水平
- 职业倦怠的三个维度
- 对工作厌倦了，跳槽是不是好方法。
- 自我激励与工作绩效关系图

3、心态与能力

- 职场的四种“人才”
- 成就=20%智商+80%情商
- 情绪压力管理的 10/90 法则
- 工作忙时压力大，清闲时又郁闷，这么难？

第三章：自我激励与减压在企业中的实际案例

1、人际关系紧张，工作疲惫不堪；

- 看不惯领导作为，不愿意配合管理，工作不顺怎么调整？
 - 与同事合不来，内心孤单痛苦怎么办？
 - 多疑、敏感，在人际关系处理中紧张，不能放松怎么办？
 - 我做啥事都反复考虑，难以抉择，真痛苦。
-

- 领导总不满意，我该如何办？

2、EAP 情绪减压案例解析

案例解析（一）情绪波动的艰难选择

案例解析（二）不服从管理的下属

案例解析（三）控制情绪带来的伤害

案例解析（四）重回工作岗位与上级的冲突

案例解析（五）团队 EAP 情绪课程训练带来的绩效突破

第四章：自我激励与减压十妙招

1、面对情绪压力的自助心理疗法

- 感知位置平衡法
- 五步脱困法
- 情绪抽离法

2、情绪减压十妙招

- 学习接纳
- 学会身心一致的表达
- 用宽恕来释怀愤怒的情绪
- 智慧的忍耐
- 透过学习升级心灵的软件
- 正能量的来源：找自己的不是，找他人的好处
- 改变和放下
- 为别人做些事
- 静心和冥想
- 呼吸和有氧运动

根据现场学员提出的情况，给予几个自助心理疗法的体验。
