
压力与情绪管理

课程背景

- ◇ 一个人能否做好工作，能否与人友好相处 20%靠智商，80%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，工作的压力越来越大、过度压力使员工、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管理人员掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法，引导良好的学习氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，低耗而高效。

培训目标

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；
- ◇ 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；
- ◇ 掌握行之有效的情绪压力管理策略，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。

培训对象

各层级员工

课程大纲

第一部分：压力管理

壹、 为什么进行压力管理

1、 实现工作与生活的平衡

-
- 2、实现压力与个人承受力的平衡
 - 3、维护身心健康，避免悲剧发生
 - 4、提升抗压能力，助力职业发展

式、 压力管理知识概述

- 1、如何看待压力；
- 2、如何理解压力；
- 3、为什么会有压力
- 4、外部压力来源分析
 - 家庭压力
 - 工作压力
 - 社会压力
 - 环境压力
 - 经济压力
- 5、内部压力来源分析
 - 不能自我肯定
 - 追求完美
- 6、影响压力轻度的因素
 - 认知评估
 - 应对能力
 - 可预测性
 - 可控制性
 - 主观喜好
 - 事件的重要性
- 7、压力的正面作用和负面影响
 - 压力对心理的影响
 - 压力对生理的影响
 - 压力对行为的影响

三、如何进行压力管理

- 1、压力诊断——你的压力水平如何？
 - 2、沥青感受，界定压力所在
-

3、缓解压力的方法和措施

- 启动个人减压阀
- 从整理办公桌开始
- 呼吸新鲜空气
- 转移注意力，避开压力源
- 好好休息
- 倾诉
- 辩证分析
- 改变看法
- 改变活法
- 切勿目标过高
- 培养良好习惯
- 提升个人抗压能力

第二部分：情绪管理

一、为什么要管理我们的情绪

- 1、能够控制情绪是一个人成熟的标志
- 2、情绪的失控容易导致行为的冲动
- 3、控制不了情绪，会导致不可挽回的后果
- 4、恶劣的情绪具有传染性，会产生连锁反应
- 5、善为士者，不武；善战者，不怒

二、情绪与情绪管理概述

- 1、理解情绪
- 2、情绪的分类
- 3、积极的情绪可以提高人的免疫力
- 4、消极的情绪破坏人的身体健康
- 5、情绪的平静是理智的思维和行动的前提
- 6、情绪的失控，往往导致难以估计的后果
- 7、分享：先处理心情，再处理事情

三、如何进行情绪管理

- 1、察觉个人情绪
-

2、采取相应行动

四、培养情商

成功=20%智商+80%情商

1、什么是情商

2、情商所包含的能力

3、情商的重要性

4、如何提升情商
