
压力管理与阳光心态

课程背景

- 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。导致工作效率低下，甚至造成社会动荡。

- 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；那么容易被激怒；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，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，学会各种有效的缓解压力的方法，可以促使员工精神愉悦，低耗而高效。

培训目标

- 通过理论学习与案例分析，使学员能正确认识压力，了解压力的来源，正确看待压力对工作的积极作用，合理利用压力，提升个人的目标感和工作效率；

- 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；

- 了解心态对个人能力、心理、生理等方面的影响，明确良好心态对个人的积极作用；

- 掌握塑造阳光心态的意识和方法，培养良好的工作心态，塑造和谐职场；

- 明确职业人工作的原因和出发点，明确工作的含义和意义，培养个人对工作的认同度和认同感，继而提升个人工作效率。

培训对象

各层级员工

培训方式

讲授+分享+讨论+视频教学

培训时长

1 天 (6 小时)

课程大纲

第一部分：压力管理

一、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

二、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、“亚历山大”普遍存在
 - 外部压力来源分析
 - 内部压力来源分析
 - 影响压力轻度的因素
- 5、压力的正面作用和负面影响

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：阳光心态

一、前言：

- 1、从富士康“十三连跳”看阳光心态的重要性；
- 2、从过桥实验看心态对能力的影响；
- 3、从“死囚实验”看心态对心理的影响；
- 4、结论：快乐，是一种选择的具体解读。

二、职业人应具备的心态

1、阳光的人生态度

- 对自己充满信心；
- 对未来充满希望
- 对生活充满目标
- 对工作充满激情

2、积极的工作态度

- 敬业的心态：职业人的核心准则；
- 自发的心态：积极主动的工作；
- 主人的心态：为自己工作；
- 使命的心态：为你的工作赋予意义；

3、宽容的待人态度

- 静坐当思自己过，闲谈莫论他人非；
- 敬君子方显有德，怕小人不是无能；
- 能吃苦方为有志之士，肯吃亏不是痴人；
- 退一步天高地阔，让三分心平气和。
- 总结：严以律己，宽以待人

4、感恩的生活态度。

- 对企业感恩：提供平台、工作机会、丰厚待遇、拓展关系…
 - 对领导感恩：传授技能、认真指点、明确方向、承担风险；
 - 对同事感恩——无私协助、鼎力支持；
 - 对父母感恩——太阳光大，父母恩大。
-

互动 1：感恩分享：你的感恩故事

互动 2：在公司里，你还要感谢谁？