
压力管理与员工激励

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、外部压力来源分析
- 5、内部压力来源分析
- 6、影响压力轻度的因素
- 7、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
 - (1) 启动个人减压阀
 - (2) 从整理办公桌开始
 - (3) 呼吸新鲜空气
 - (4) 转移注意力，避开压力源
 - (5) 好好休息
 - (6) 倾诉
 - (7) 辩证分析
 - (8) 改变看法
 - (9) 改变活法
-

-
- (10) 切勿目标过高
 - (11) 培养良好习惯
 - (12) 提升个人抗压能力

第二部分：员工激励

一、认识激励原理和理论

- 1、X、Y、Z理论
- 2．马斯洛需要层次论模型
- 3．激励——保健双因素理论
- 4．公平理论
- 5．弗鲁姆的期望理论
- 6．斯金纳的强化理论

大型案例：从《水浒传》宋江的成功看马斯洛需要层次理论在员工激励中的应用

二、员工激励的原则

- 1、实事求是原则
- 2、公平公正原则
- 3、目标结合原则
- 4、及时适度原则
- 5、物质与精神双管齐下原则

三、建立企业员工激励系统工程

- 1、物质激励
- 2、培训激励
- 3、精神激励
- 4、目标激励
- 5、参与激励
- 6、情感激励
- 7、信任激励
- 8、晋升激励
- 9、荣誉激励
- 10、榜样激励

四、员工需要激励的信号

1、态度方面

2、行为方面
