

《职场心理调适与情绪压力管理篇》



【课程背景】

工作中的向上的情绪是我们职业向前发展的助力。如何在负面情绪中获得正向的助力帮助我们鉴定职场问题，去除负面情绪的同时帮助管理已成为当代企业所有阶层的主要问题。员工职业疲惫心理像一股寒流侵蚀着企业，使企业组织士气下降，而帮助员工塑造阳光心态及缓解压力是每个现代人不得不直面的现实问题。让我们走进《职场心理调适与情绪压力管理》的课堂！

【课程特色】

全程采用 讲授／案例／提问／角色扮演／小组讨论+互动体验式教学，通过老师精心设计的心理体验活动，让广大学员在体验中感悟、触动，从心灵深处释放多年累积情绪压力最终获得海阔天空！

独特：所有的体验活动均由张瑶老师特别设计，各种体验活动震撼人心。

新颖：在体验式中感悟、触动，学员尽情发挥，教学模式新颖独到。

互动：全程体验式教学，学员积极参与，老师点评，课堂气氛活泼。

快乐：授课方式灵活，启发性教学趣味横生，会心一笑中领悟真谛。

实战：紧密结合学员遇到的各种在工作中情绪压力疑难问题进行剖析。

【课程收益】

- 学习情绪压力梳理方法，轻松化解生活、工作中冲突。
- 走出自己固有模式，学会用换位思考方式看待周围事物。
- 放下多年累积情绪压力包袱，重获工作快乐。
- 重获生活、工作激情，找回自信，活出生命最佳状态。
- 学会自我情绪管理和心态激励，战胜各种难关。
- 学会“取舍”懂得“给与”拥有更加和谐人际关系。
- 认清情绪压力的真正来源，掌握一系列“情绪压力操”。
- 学会珍惜 懂得感恩，勇于承担责任，将压力变动力。

【课程对象】

职场人士

【课程时长】

1天 (6小时/天)

【课程老师】

张瑶老师

【课程背景】

一、解读情绪是什么？揭开情绪的神秘面纱

1、情绪认知

- 情绪 = EQ 吗
- 什么是情绪
- 快乐、愤怒、恐惧、悲哀——情绪的四种形式
- 心境、激情、应激——情绪的三种状态

2、情绪与EQ的区别与联系

3、情绪的四大功能

- 情绪是激发心理活动和行为的动机
- 情绪是心理活动的组织者
- 情绪是身心健康的调节剂
- 情绪是通讯交流的重要手段

4、影响个体情绪差异的四大因素

- 社会文化
- 家庭教养
- 性别角色
- 个人特质

二、职场压力诊断

1、压力与现代人的生活

2、压力与企业的收益

- 压力与工作健康引起广泛关注
- 工作压力登陆中国
- 测一测：你的压力有多大
- 测一测：你应付压力的方式是什么

3、A类型与压力

- 你是否是“A类型”的人？
- A类型的危害
- 第三部分：情绪与压力
- 情绪、情商、压力
- 测一测：你的情绪是否稳定？
- 测一测：你处一抑郁状态吗？
- 测一测：你是否焦虑
- 测一测：正确认识情绪与情商

三、自卑与压力的关系

- 1、 自卑者的心态
- 2、 测一测：你是否自卑？

四、剖析-压力的真面目

1、压力的科学解释

- 压力的概念
- 正视压力

2、过度的压力对人的影响

- 过度压力的生理反应——战斗或逃跑
- 过度压力对心理功能损害
- 压力下出现的短暂行为改变

3、压力从哪来

- 压力来源的三类因素
- 压力源及其客观标准

4、认识工作压力

- 工作压力对管理的影响
- 对工作压力的简单概括
- 测一测：你是否具有工作压力？
- 诱发工作压力的四个主要因素
- 过度工作压力的后果
- 不同职业与不同层次的压力

五、认知压力调整密码

1、压力管理的重点：态度决定一切

2、面对压力应用态度

3、认知调节的方法

六、情绪调节密码

1、四种常见的情绪困扰

- 焦虑
- 抑郁
- 恐惧
- 易怒

2、调节情绪困扰三步法

- 觉察自己的情绪
- 了解不良情绪的形成原因
- 缓和与转换情绪

3、情绪调节五大方法

- 音乐调节法
- 颜色调节法

- 呼吸调节法
 - 表情调节法
- 4、综合调节法
- 情绪认知体验——情绪脸谱
 - 压力产生体验——情景剧表演
 - 5分钟压力管理工具——平衡身体体操

七、时间管理密码

- 1、你有时间感吗（互动：测试趣味题）
- 2、消除不良习惯
- 3、时间管理技能

八、做情绪压力的主人

- 1、情绪为何难缠？
- 2、做自己情绪的侦探
- 3、拆除你的“情绪高压线”
- 4、幽默是最好的情绪良药
- 5、通过自我对话 跳出悲观雾霾
- 6、融入团队，为团队目标奉献力量
- 7、珍惜才会拥有，感恩才会天长地久

本节部分深度心理体验活动

- ◇ 5分钟压力管理体验——大树伸张
- ◇ 自信与满足感体验——是我的
- ◇ 缓减工作压力体验——团队游戏

九、乐活工作 演绎精彩职场

- 1、还原积极想法 走出心情低潮
- 2、通过自我对话 摆脱悲观雾霾
- 3、放弃抱怨与托付心态
- 4、塑造阳光心态 10大信念
- 5、思维换框架,是快乐工作秘方

本节部分深度心理体验活动

- ◇ 自我剖析工具——我是谁？
- ◇ 价值剖析工具——我的价值
- ◇ 视频欣赏——我是最幸福的人！

减压活动---小苹果（在愉快的氛围中结束今天的培训学习）