

# 情绪与压力管理

## 【课程背景】

联合国国际劳动组织调查：心理压力将成为 21 世纪最严重的影响人们身体健康的问题，虽然有些压力不是致病的直接原因，但 70% 的疾病跟心理压力有关。在快速发展变革的环境下，每个人每天都承受着不同的压力，减压已成为所有人共同的需求，企业也越来越重视[人力资源管理](#)中的员工 EAP 帮助计划：即如何帮助员工减压，使员工心理健康，从而提升人力资本的价值。

本培训从以下方面进行了精心的设计：认知与解读情绪密码，使学员能在日常工作生活中解读自己和他人情绪背后的秘密；科学认识压力与情绪。

## 【培训收益】

- 知晓压力的种类和影响
- 学习压力的有效管理来缓解压力
- 了解情绪产生的根源学习改善负面情绪
- 学习压力和负面情绪之应对策略与放松技术
- 了解心理健康知识和其与压力之间的关联

## 【培训对象】

企业各层管理人员、团队成员与部门员工

## 【培训课时】

1-2 天（视需求而定）

### 【授课方式】

- 分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行全程评估。
- 讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟员工在职场的各种挑战的体验。
- 情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨。讲师点评和指导
- 培训设置扑克牌积分形式，讲授 60%+案例讨论及实战演练分享 40%

### 【培训大纲】

## 第一章：认识压力

### 1、 了解压力

- 压力的含义、压力源、《压力自我测试》
- 压力的种类（正性、负性、慢性压力）
- 压力累积效应、《重大生活事件表单》

### 2、 压力的影响

- 压力与绩效
- 职业压力模型
- 压力与疾病

- 对企业的影响

## 第二章：压力的有效管理

1、 压力管理图（结合“压力源、个体的认知及压力表现”来阐述）

2、 压力管理第一步：识别（生理、心理、行为的负性反应）

3、 压力管理第二步：应对（4法）

- 改变压力来源

- 从个体内部资源着手

- 对思维进行改造（改变认知）

- 发展相应知识和技能

- 从个体外部资源着手

- 提高缓解压力的能力（预防和应对“压力表现”层面着手）

4、 企业压力管理对策与建议

- 企业缓解员工压力：组织层面（管理者如何缓解下属的压力）

- 企业缓解员工压力：个人层面

## 第三章：认识情绪和情绪管理

1、 了解情绪

- 团体辅导活动：《识别、澄清情绪（负面情绪）活动》。通过看图识别

表情并与他人分享等步骤，了解并整理当下自身情绪背后的原因。。。

- 团体辅导活动：《识别、澄清情绪（负面情绪）活动》。通过看图识别

表情并与他人分享等步骤，了解并整理当下自身情绪背后的原因。。。

- 定义、《情绪自我测试》、情绪的分类

- 情绪产生诱因

- 压力带来的情绪症状

## 2、 认识负面情绪根源并学会改变

- 负面情绪（消极情绪）的积极作用

- 理性情绪疗法（ABC 情绪理论）

- 团体辅导活动：《非理性信念测试与解析》

- 常见非理性信念、把非理性信念转化为理性信念

## 3、 情绪与情商（“自我认知、人际关系、情绪调控”三方面简述）

## 4、 情绪管理三步：识别、接纳、应对

- 识别与接纳：针对上述所学小结

- 应对：

- 做好自己的情绪管理师（情绪自我掌控 8 大技术）

- 学会两句话

## **第四章：压力和负面情绪之应对策略与放松技术**

- 1、 回顾与小结：针对前三章的“应对”
- 2、 应对策略（回顾与补充）
- 3、 放松技术（回顾与补充）

## **第五章：压力和负面情绪与心理健康的关联**

- 1、 心理健康——你容易忽视的问题
  - 心理亚健康范畴
  - 如何判断心理有问题
- 2、 常识普及——心理问题与心理疾病简介
  - 一般心理问题
  - 轻性心理疾病、重性心理疾病等
- 3、 心理健康的概念和标准