

《现代医院中层情绪与压力管理》

【 课程背景】

- * 医疗市场竞争激烈，中层技术和管理人员竞争压力大
- * 医患纠纷频发，医务人员心理压力
- * 工作环境恶劣，医务人员情绪波动大
- * 中层压力和情绪需要管理

【 课程目标】

- * 做好中层压力疏导
- * 作好中层情绪管理
- * 让医院中层放松心情，提高工作效率
- * 让医院中层学会团队情绪管理方法技巧,提高团队高效执行

【 课程对象】

* 医院中层干部

* 医院新晋升科室干部

* 医院储备干部

【 课程大纲】

一、情绪与压力测试

1、心理信号

2、情绪信号

3、行动信号

二、情绪认知与管理

1、什么是情绪？

(1)、情绪的定义与认知

(2)、情绪的产生--ABC理论

(3)、情绪的影响之踢猫效应

(4)、情绪与健康

2、什么是情绪管理？

(1)、情绪管理的含义

(2)、EQ是什么？

(3)、情商 (EQ) 的重要性

3、如何做好情绪管理？

(1)、情绪管理的重要性

(2)、情绪管理的方法与技巧

A、重要的三段论

B、选择积极心态

C、克服忧虑的万灵公式

D、ABC 理论

E、三级光明思维

G、情绪管理在团队建设中的应用

三、压力的认知与管理

1、什么是压力

2、压力产生两要素

3、压力的影响 (压力曲线解析)

4、压力模型分析及压力归类

四、压力管理的四大策略

1、变革策略：消除和减弱压力源

2、主动策略：国学教你提升心理建设情商提升

3、反应策略：如何利用物理方法改变生活方式

4、团队策略：教你疏导团队压力，提升团队高效工作

五、总结