

《情绪压力管理》

课程大纲

【课程背景】

世卫组织称工作压力是“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 世纪企业员工最严重的健康问题”。媒体报道，每年我国有 225 万人自杀，约 200 万人自杀未遂，同时，自杀已成为我国 15 岁到 34 岁的青壮年人群的首位死因。由此可见，情绪压力管理已成为 21 世纪企业管理最为迫切的课题之一。

【课程说明】

一个人能否做好工作，能否与人友好相处 15%靠智商，85%靠情商。而情商中最重要的就是如何管理好情绪。情绪压力管理已经成为 21 世纪企业组织中所有阶层的主要问题，由于情绪压力问题而带来的其他附加问题和加大的不必要的成本让高层管理者开始寻找有效的情绪压力管理的方法。

【培训受益】

- 学会能像管理企业资产一样管理我们及员工的情绪和压力；
- 学会缓解压力、释放情绪；将其转化为一种工作中的动力；
- 掌握有效的情绪压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
- 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决不当信念；快乐生活，开心工作；
- 帮助员工解决个人问题从而帮企业带来更大的效益；

【课程内容】

一、什么是情绪；

- 1、情绪的定义
- 2、情绪的性质与表达
- 3、手势与情绪
- 4、情绪产生的物质基础
- 5、情绪的兴奋抵制效应

二、情绪的种类，常见的情绪问题；

- 8 种基本的情绪

三、情绪与自我管理十步；

- 1、自我管理从塑造积极心态开始
- 2、自律是自我管理成功的关键
- 3、为自己设定奋斗目标；
- 4、不怕困难
- 5、永远保持信心；
- 6、保持好习惯；
- 7、管理好自己的时间；
- 8、学会反省自己
- 9、懂得快乐工作的方法
- 10、勇于改变自己

四、NLP对情绪的调控技术；

- 1、前提假设是NLP的免疫系统；
- 2、情绪的“钟摆效应”；
- 3、情绪的真正来源：信念系统；

五、自我情绪管理技巧；

- 1、使用正面词汇；
- 2、突破思维框框
- 3、意义换框法；
- 4、二者兼得法；
- 5、环境换框法；
- 6、价值定位法；

六、处理他人情绪的方式；

- 1、接受
- 2、分享
- 3、肯定
- 4、策划

七、什么是压力？压力的来源；

- 1、压力的定义
- 2、压力的来源
- 3、为什么会有压力

工作方面

个性方面

家庭方面

八、心灵冥想和压力缓解的方法。

1、压力缓解的 28 种方法

2、心灵冥想，认识自己，释放情绪