



《情绪压力管理沙龙》

课程目标

压力大成为当今都市职场人士嘴边最热门的词，工作繁重，经常加班，竞争激励，倒逼学习，人际冲突，更不用说房子车子孩子，教育养老医疗，让人不能停歇放松，压力大！由压力带来的愤怒，焦虑的情绪不断侵蚀职场人士的心理，各种心理疾病以及由心理引发的身体疾病越来越普遍，自杀猝死的新闻不再新奇，关注职场人士心理健康，合理的疏导情绪和压力，是当代职场人士的必修课，也是管理者带领团队应该具备的基本技能。

课程目标

- 1) 了解压力和情绪产生的原理和模型，理解情商的定义
- 2) 从能力，心态，环境，资源四个维度消除压力
- 3) 从信念、应对、规条三个角度让你成为包容成熟的人
- 4) 学会现场处理情绪，并事后科学的疏导情绪

课时长度：6 个小时

学员要求：储备干部、骨干员工、基层管理者

人数建议：建议 24 人-32 人

授课方式：引导互动+案例研讨+角色扮演

课程大纲

第一章：认识我们的压力

- 讨论：我们的压力来自何方
- 活动：人生压力曲线图
- 压力对人的帮助和危害
 1. 压力与动力的关系
 2. 压力导致的心理疾病
 3. 压力导致的身体疾病
- 压力产生模型图

第二章：减少压力源

- 减少压力源四步法
 1. 提高个人能力
 2. 提高个人自信
 3. 发现隐藏资源
 4. 改变生存环境
- 教练：发现你的路
 1. 倾听技巧
 2. 回应技巧
 3. 区分技巧
 4. 提问技巧
- 互动：教练式沟通练习

第三章：提高你的情商

- 情商的定义
- 正念冥想：察觉自我的情绪
- 萨提亚冰山模型：控制自我情绪

1. 四种应对姿态

- a) 指责模式
- b) 乞求模式
- c) 超理智模式
- d) 打岔模式

2. 信念和规条的完善

- 自我催眠：自我激发情绪
- 微表情与肢体语言：发现他人情绪
- 非暴力沟通：合理表达情绪
- 案例模拟：与领导的冲突

第四章：合理疏导压力

- 不良的压力疏导
- 有效的压力疏导方式
 - 1) 有氧运动
 - 2) 倾诉与人际呵护
 - 3) 大自然郊游
 - 4) 有益的爱好的

课程总结