

---

# 情绪与压力管理

## 【课程目的】

- 1.让受众认知自我情绪，分析压力源学习面对压力的正确态度与有效纾解的方法通过有效的情绪管理提升 EQ 改善人际关系，增进组织互动效益，从而以积极心态来面对工作、生活中遇到的种种挑战和问题！
- 2.旨在帮助学员学会如何管理压力和管理自己和他人的情绪，掌握处理压力的技巧和激励他人情绪的方法，营造良好的工作氛围。

## 【课程对象】

- 1、企业全体员工；
- 2、需要学习情绪管理的的人员；
- 3、希望获得好心情的人。

## 【课程时间】

3-6 小时

## 【课程纲要】

### 第一单元：情绪秘密——情绪的解读与觉察(1-3 小时)

#### 一：情绪认知与情绪秘密

- 1.认知情绪
- 2.解读情绪
  - (1) 你经常有以下的表现么
  - (2) 情商
  - (3) 不良情绪产生的原因

#### 二：情绪解读与自我觉察

---

## **第二单元：背负重任——压力他所与释放**

一、什么是压力

二、压力源自哪里

(1) 压力源细分

(2) 压力的积累效应

三、压力测试

## **第三单元：化险为夷——压力管理九秘诀**

1、优先顺序法

2、勇于说不法

3、全脑开发法

4、瑜伽冥想法

5、情景演练法

6、倾诉法

7、身体放松法

8、补偿法

9、转化观念法

## **第四单元：快乐法则——做情绪的主人**

一、目标管理与快乐情绪

二、空杯心态与快乐情绪

三、幽默与快乐情绪

四、自信勇敢与快乐情绪