

合理管控压力，创造最优绩效！

【压力与情绪管理】培训大纲

主讲 韩丽

人是企业中最重要资源，在快节奏的都市工作中，工作压力如影随形。而压力处理不当带来的忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……是员工在日常工作中最常见的消极心理体验。因为压力过大造成的不良的郁结，都可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；而长时间的心理压力会引起如慢性头痛、失眠、胃肠疾病、高血脂、心脏病等病症。

情商，是自我管理情绪的能力，是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种接近并产生感情，促进思维的能力，一种调节情绪，帮助情绪和智力发展的能力。

本课程通过学习，运用认知行为疗法、叙事疗法、NLP、催眠技术等，让学员了解压力、了解情绪，掌握管控压力的技能，提升控制自己情绪的能力；激励自己的能力；识别他人的情绪的能力。将人的智力因素，转化成为情绪智能，让人的能力最大化的在企业中发挥出来。

🚩 培训目标

- ◆ 对个人：教会我们正确管控压力与情绪，提升幸福指数，远离亚健康
- ◆ 对团队：合理运用压力管理提升团队活力、发挥员工最大绩效
- ◆ 促进企业内部上、下级与同级之间的相互理解、相互包容与相互信任

🚩 培训收益

学会 5 情 6 心：6 种调压心法，5 大调情绪法

🚩 培训课时：

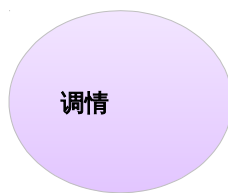
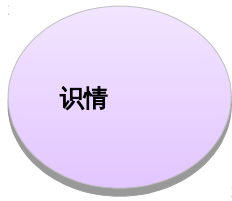
6-12 小时

🚩 培训形式：

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、技术演练

🚩 课程核心理论：

应对压力、调整负面情绪通过三步三维的立体心理学方法进行有效调整：



🌈 培训大纲

一. 压力水平自测

1. 压力自测
2. 中国人的压力现状解析
3. 76%的疾病是由压力和情绪引起的，所以减压已经成为中国人必修的一门课程

二. 认识压力

1. 压力的概念与压力源
2. 压力诊断与自我觉察压力：生理、情绪、行为、精神
3. 压力与效率的关系、与情绪的关系
倒u曲线
4. 利用压力管理团队的核心

三. 管理压力的魔法

1. 压力管理的原则：外遏制源头，内疏导主观感受
2. 区分压力类型
3. 你是A型人吗？
4. 针对不同类型的压力魔法
 1. 针对不同类型的压力魔法
 - A. 应对压力源
 - 1) 针对时间：时间管理法
 - 2) 针对拖延症：番茄工作法
 - 3) 针对环境：心理预演法
 - B. 认知调节法：
 - 1) 期望值与延迟满足
 - 2) 思维换框法
 - 3) 技能认可
 - C. 针对压力感受：
 - 1) 运动法

- 2) 快乐疗法
- 3) 减压小秘诀

四. 解读情绪

1. 情绪的内涵
2. 情绪的分类：积极情绪与消极情绪
3. 压力下消极情绪的杀伤力：
生理疾病：怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、压力太大易得胃溃疡；
心理疾病：抑郁症、焦虑症、浮躁症、冷淡症、社交恐惧症
4. 情绪的周期
5. 你是 A 型人吗？
6. 情绪的由来：ABC 理论

五. 情商管理

1. 互动：你的情商怎么样？
2. 从 IQ 管理走向 EQ 管理
3. 情商主导人际关系,情商决定影响力，情商提升成功机率
4. 情商五要素：情绪的自知、自控、自励、识别他人情绪、和谐共处

六. 提高情商的魔法

1. 魔法一：知情：

自我觉察的训练

觉察是什么，觉察什么，怎么觉察

活在当下

练习觉察的体验式活动

情绪管理公式：

自我觉察 ⇨ 情绪识别延缓 ⇨ 后果评估 ⇨ 导正情绪

2. 魔法二：调情：

(一) 脑：改变你的认知：

忧虑发生的机率

自动化思维 VS 控制性思维

训练：改变认知维度：思维转换

(二) 心：调整心情

- 1) 如何调整焦虑情绪
- 2) 如何化解悲伤情绪
- 3) 如何抑制愤怒情绪

4) 安装自己的快乐开关

(三) 体：让身体的生物能畅通地流动

◆ 莱克式呼吸法练习

- 1 莱克式呼吸法的起源与背景
- 2 练习莱克式呼吸的要领
- 3 日常解压的步骤与要领

3. 魔法三：识情

识别各类人的情绪：表情、肢体语言

引导、影响他人情绪