

课程四：压力与情绪管理

课程时间：1天

前言：压力与情绪管理的概要

第一节 有关压力的认知

- 1、压力的概念与压力的三大变量
- 2、压力源与工作压力
 - 我最大的压力来自哪里
- 3、压力适当论
 - 我的压力测试
- 4、压力的三大后果
- 5、压力缓解的方法

第二节 压力与情绪管理

- 一、情绪管理的内容
- 二、知情
 - 情绪是什么
 - 情绪的影响
 - 人的七大情绪
- 三、解情
- 四、调情
 - 1、分享：控制不良情绪的方法
 - 2、改变情绪的三大步骤
 - 3、焦点法
 - 如何减轻忧虑
 - 如何缓和悲伤
 - 如何化解仇恨
 - 如何应对挫折
 - 如何抑制愤怒
 - 4、治本之法：改变信念
 - ABC理论
 - 造句练习
 - 导致负面情绪的信念
 - 正能量：曼德拉的信念
 - 如何改变信念：换框法
 - 建立职业化信念

第三节 情绪智力的提升

- 1、情商EQ对一个人的影响
 - EQ测试
 - 自我分析：EQ高的特质与EQ低的体现
- 2、做情绪的主人

- 管理好情绪，与自己好好相处
 - 我的情绪我做主
 - 情绪管理的五大技巧
 - 主动利用情绪
- 3、结论一：关注身体发出的每一个信号
 - 4、结论二：情绪管理的中和之道
 - 5、小结：心胸、勇气、智慧
 - 6、现场问答与课程结束