

---

# 职场人士的 压力与情绪管理

## 课程背景：

- 面对看似不可能的业绩指标，你是否焦虑不安？
- 你是否常常感到很累，而且注意力难以集中？
- 复杂的人际关系是否让你感到心力憔悴？
- 一件小小的事情就可以让你暴跳如雷或焦躁不安吗？
- .....

## 课程对象：

企业高级管理人员、高压岗位的专业人士

## 课程形式：

讲解主持、案例讨论、小组讨论、自我测试、学员经验分享

## 课程大纲：

### 压力管理

#### 来自职场的压力危机

- ✚ 企业家、名人的职场压力危机表现
- ✚ 职业人士的职场压力危机表现

#### 职场压力的认识

- ✚ 什么是职场压力？
- ✚ 为什么会有职场压力？
- ✚ 职场压力的来源
- ✚ 职场压力导致的结果和状态
- ✚ 职场压力的表现和自我评估
- ✚ 职场压力与工作绩效的关系

---

## 职场压力的缓解和管理

### ✚ 正确识别职场压力

1. 积极的压力
2. 消极的压力

### ✚ 有效缓解职场压力

1. 心态调试策略
2. 问题解决策略
3. 情绪减低策略

## 组织压力管理

### ✚ 组织中压力产生的因素

1. 组织外部压力
2. 组织内部压力

### ✚ 组织压力管理的策略

1. 合理运用压力
2. 职业生涯规划
3. 员工帮助计划
4. 利用“压力”提升组织绩效

## 情绪管理

### 了解情绪

- ✚ 对情绪的误解
- ✚ 什么是情绪？
- ✚ 情绪的种类
- ✚ 情绪的价值
- ✚ 情绪的来源
- ✚ 情绪的表现形式

### 管理情绪

- ✚ 什么是情绪管理？
- ✚ 情绪管理的因素
- ✚ 无效的情绪循环
- ✚ EQ 的五个方面
- ✚ EQ 管理的最高境界
- ✚ EQ 情绪管理的技巧

---

## 工作环境中的情绪处理

- ✚ 面对问题
- ✚ 逃避问题
- ✚ 直接攻击
- ✚ 间接攻击
- ✚ 自我防卫