
《压力与情绪管理》课时：3小时

课程目标：

各种各样的社会诱惑，激烈的竞争与残酷的市场淘汰机制，白热化的职场能力比拼，使中国社会历经多年改革的加速增长之后，正在进入职业压力倍增期！

现代企业员工必须重视自身和团队的压力与情绪管理，如何在超强职业压力下，保持良好的工作心态，如何为自己减压，为员工减压，如何开展员工的压力与情绪管理，如何让员工保持在职业压力下的创造力。

本课程旨在帮助和提高各级人员树立健康阳光的工作心态，正确管理自己的压力和情绪，从而提高工作效率和效益！

课程特色：

-
- 1、运用课斯维国际体验式管理课程教学方式及道具，将枯燥的理论知识的讲解更立体化、可视化、生动化，让学员一同参与其中紧紧围绕课程目标进行学习。
 - 2、课斯维特有的课程质量保证体系，让学员从：专注→体验→反省→思考→调整→实践→整合，来实现课斯维所倡导的“做中学”体系精髓。

课程大纲：

	时间安排	章节	具体内容	讲授方式	备注
下午	13:00---13:10	开场	讲师自我介绍, 学员彼此介绍, 团队组建. 增加团队成员及讲师之间的信任度。	全体参与	暖场

	13:10---14:00	室内 体验 活动	<p>猜猜是谁: 猜猜是谁是一个小组</p> <p>讨论活动。卡片一共有 2 轮活动,每轮活动 9 张卡片,各提供 9 条线索, 它提供的信息足够去解决每个问题。学员需要把这些信息分享出来问题才能被解决。学员需要找出 4 个人各是是什么职务和穿什么颜色衣服.</p> <p>第一轮和第二轮解决问题时讲师所给的条件各有不同, 同时每个团队将参与竞争。通过二轮的活动的尝试,学员将直接体验到压力的产生来源,以及压力释放后的激动与放松的心理.</p> <p>从而体验活动中了解压力在自我身上</p>	<p>分组体验 与讨论, 讲师总结</p>	<p>国际室内 体验式活 动</p>
--	---------------	------------------------	--	---	--------------------------------------

		所产生的影响，以及自己该如何应对。		
14:00---14:30	压力 来源 讲解	<p>什么是压力 / 压力的分类</p> <p>压力产生的思维模式解析与调整方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 压力如何产生：压力源——个体知觉——认识评价——行为表现 ◇ 压力导致的结果：利压和害压 ◇ 压力影响生理/心理/社会行为 ◇ 生活中常见的压力来源 ◇ 工作场景中的压力产生：公司期望值与个人期望值之间的一致 	讲师讲授	案例分析
14:30--14:45				休息

	14:45---15:00	压力 放松 活动	瑜伽放松术练习	全体参与	学习放松 利于后续 学习.
	15:00---16:00	自我 减压 方法	<p>如何处理压力？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 个人压力管理：认识自己的心理防卫机制，核心价值观 ◇ 突发性情景的压力处理 ◇ 压力的处理技巧 ◇ 问题解决策略：寻求协助；设计解决方案；直接行动。 ◇ 情绪减低策略：抒发情绪，逃避，再认知，区分责任。 	讲师讲解 学员现场 演练、体 验	播放减压 音乐，进 行自我暗 示减压训 练

		<p>自我管理和减压的方法，轻松职场与开心生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 坦然面对压力、应对压力的方法 ◇ 放松与压力:如何自我放松 ◇ 运动与压力:职场健康操 ◇ 饮食与压力：科学饮食搭配法 ◇ 音乐与压力:音乐疗法及音乐处方 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 自我暗示训练 ◇ 几个生活中快速减压小窍门 		
16:00—16:15		<ul style="list-style-type: none"> ◇ 总结与回顾 		