
《高情商压力管理》

【课程背景】

很多人对情绪压力管理有误解：

- 1、对压力是什么 就有误解，源头就错了，
- 2、认为情绪压力管理课程没什么技术含量，看看心灵鸡汤、想开点就可以，结果年年减压还是压力山大。

其实，压力管理是个很高含金量的技术活，涉及到的知识能力综合素养很广泛要求很高，本人讲授压力管理课程整整十年，综合十年的授课经验，整合国际上最新的压力管理研究成果，现推出更新高阶版的《高情商压力管理》课程，确保学了用了就能减压，并且越压越有力。

【授课时长】

半天（3小时）

【授课对象】

企事业单位员工、管理人员、项目团队

【课程特色】

深入压力问题本质解决问题，

方法实用有效简单、并且都有公式化落地模型

互动性强：热身活动、案例式、讨论式、演练式、

【课程大纲】

第一部分：正确认识压力

一、压力是什么？

1、压力的定义：

了解杏仁核与脑皮质与压力的关系

2、压力反应的三个阶段及产生的原因？

警戒阶段 抗衡阶段 失衡阶段

3、测试：你的压力有多大？（入档案）

4、压力导致身心失衡的表现有哪些？

生理信号 心理信号 情绪信号 行为信号

二、你的压力来自哪里？工作压力源分析

1、课堂大调查：你的压力来自哪里？

三、压力为什么会找上你？人格压力源分析

- 1、你是 A 型人格吗？
 - 2、A 型人与 B 型人的比较
 - 3、A 型人的舒压之道：快做慢活
- ### 四、压力绩效曲线：找到你的压力兴奋点

适当的焦虑紧张有利无害

第二部分：6 大高情商抗压力

一、高情商抗压之一---放松力 调整生理状态减压

1、2 大舒压放松训练：

呼极冥想式

渐进式肌肉放松式

2、愤怒的管理策略：停---放松---想---做

讨论分享：不生气口诀？

练习：如何表达愤怒？

二、高情商抗压力之二---转念力 应对负面思维带来的压力

1、8 大不合理想法，你有哪些？

2、转念 6 步法：

3、转念 6 步法 案例：客户被别的同事抢了

4、负面思维转念 口诀？

三、高情商抗压力之三：乐观力 应对挫折带来的压力

1、乐观三部曲

2、乐观三部曲 案例：很努力工作却被上司批评

3、课程练习：乐观三部曲

4、乐观面对挫折 口诀？

四、高情商抗压力之四---应变力 应对突然变化带来的压力

1、面对突然变化，一般人反应的五步骤？

2、面对突然变化，抗压强的人怎么做？

3、坦然接受突然变化 口诀？

五、高情商抗压力之五---沟通力 应对别人情绪带来的压力

1、沟通要努力实现三个目标？

2、高情商化解双方压力的六个步骤：

3、课堂演练：沟通力的六个步骤

4、面对别人的情绪高情商沟通 口诀？

六、高情商抗压力之六---平衡力 打造全方位抗压生活模式

1、六个方面打造全方位抗压生活模式

健康抗压饮食？

适量抗压运动？

加强亲密关系 抗压？

加强人际关系 抗压？

重新定义工作 抗压？

自我实现 抗压？

2、心理减压歌

七、制订你的高情商抗压 行动方案

