
《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】

1天（6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、你的压力有多大？

热身活动：压力大展示

2、压力的定义：

了解杏仁核与脑皮质与压力的关系

3、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

4、测试：你的压力有多大？（入档案）

5、课堂讨论：压力对你的身体、心理、情绪、行为有哪些不良影响？

6、工作耗竭调查：（入档案）

7、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？

2、工作压力源自我诊断测试（入档案）

三、压力为什么会找上你？人格压力源分析

1、情景测试：你是哪种人？

2、测试：你是A型人格吗？（入档案）

3、A型人与B型人的比较

4、A型人的舒压之道：快做慢活

5、十种易招惹压力的人格类型，你有哪几种？

四、男人女人不同的压力反应

五、无效的情绪循环---踢狗效应

六、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、四大舒压放松训练：

呼极冥想式

渐进式肌肉放松式

心能恢复式

坐式伸展操

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、扫描头脑里的压力病毒？

不良情绪是哪里来的？

2、8大不合理想法，你有哪些？

3、转念6步法：

4、转念6步法 案例：客户被别的同事抢了

5、课堂练习：转念6步法

6、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、热身活动：写广告把下面三样东西卖出去

2、乐观悲观自测：

3、乐观三部曲

4、乐观三部曲 案例：很努力工作却被上司批评

5、唱歌：乐观三部曲

6、培养自己具有抗压强的人格

7、课程练习：乐观三部曲

8、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、课程演练：面对突然变化带来的压力怎么做？
 - 4、应对突然变化口诀？
- 五、高情商抗压力之五---沟通力 应对别人情绪带来的压力
- 1、沟通要努力实现的三个目标？
 - 2、了解下属的情绪需求？
 - 3、了解上司的情绪需求？
 - 4、讨论：客户、同事的情绪需求？
 - 5、高情商化解双方压力的六个步骤：
 - 6、课堂演练：沟通力的六个步骤
 - 7、应对别人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、测试：你的抗压能力有多大？（入档案）
 - 2、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？
 - 3、抗压急救 小贴士
 - 4、心理减压歌
- 七、制订你的高情商抗压 行动方案