
《员工心理调控与压力缓解》课程大纲

课程背景：

社会与企业的高速发展，竞争越来越激烈，现代社会压力越来越大，员工的心理问题越来越多。如何转化员工心理压力，解决员工身心不适、身心疲倦、甚至及早发现严重的心理问题并预防极端的行为，创造一个积极工作与快乐工作的氛围，这就是本课程的核心内容。

课程目标：1) 帮助学员正确认识压力的形成与转化

2) 帮助学员认识外在环境、内在特质分别与压力的关系

3) 帮助学员学会及时准确掌握员工心理压力的方法/工具

4) 帮助员工进行深度沟通心理问题的方法

5) 帮助学员掌握舒缓与转化员工心理压力的关键实用方法

6) 帮助学员创造一个积极与快乐的工作与团队氛围

课 时：1-2 天（每天 6 小时）

培训方法：以讲授、互动、练习为主

课程大纲：

前言：

互动：测试你的压力状态

一、认识情绪与压力

1、互动：写下你的三个烦恼

2、谁偷走了我们的快乐

3、测试：你会压力承受者吗？

4、压力下的第三种状态

5、健康的新概念

6、什么是压力的 STRESS

7、压力扮演的角色

二、压力的形成主要源于自身

1、压力的形成机制

2、认识你的本我和超我

3、压力的三大症状：生理、心理、行为

4、压力自我测试方法

□ 不完全句子投射法

□ 房树人法

□ 问卷法

三、从容应对外部事件

1、突发事件的处理方法

2、突发事件的处理步骤

3、不得不做的事件处理方法

4、不得不做的事件的处理步骤

5、将大目标分解成小目标

6、案例：马拉松冠军是如何诞生的

7、时间的管理技巧

四、合理信念应对压力

1、互动游戏：鸡蛋是如何站立的？

2、艾利斯的 ABC 理论

3、练习：ABC 理论

4、测试：人是理性的吗？

5、学会感情做人，理性做事

6、三种非理性的信念

□ 绝对化

□ 过分概括化

□ 糟糕之极

7、影响圈与关注圈

8、扩大你的影响圈

9、保持一个积极的心态

10、视频案例：积极心态

11、学会放手

12、从 A 特质转向 B 特质

五、学会情绪沟通缓解人际压力

1、沟通的障碍

2、人际沟通的三大技巧

-
- 3、学会 P-A-C 沟通模式
 - 4、掌握不同类型人的性格特质
 - 5、学会与不同人格特质的人进行沟通
 - 6、人际冲突的处理方法

六、情绪与压力的舒解方法

- 1、肌肉放松法
- 2、吸哈功法
- 3、精心呼吸法
- 4、找人帮忙
- 5、宣泄法
- 6、音乐放松法
- 7、冥想法
- 8、练习：压力缓解