
情绪管理与职场减压

主讲：朱越民

课程背景介绍

由于生活节奏的加快，信息化社会海量资讯的干扰，再加上面对职业产生倦怠感，面对生活产生疲劳感，引发情绪变化的不稳定，从而倍增巨大压力。

“情绪也是生产力”这是朱越民老师一直坚持的看法，企业干部员工如果不懂得正确认知情绪压力，并有效调节管理情绪压力，将会严重影响个人身心健康和职场的工作效率，因此本课程就是教会大家如何拥有愉悦乐观的精神心态和科学健康的减压方

受训学员对象

企业管理干部、全体员工均可

授课时长

6 小时（上午 9:00-12:00 ； 下午 14:00-17:00）

授课形式

幻灯讲解、视频观看、案例分析、音乐冥想、互动游戏

授课风格

逻辑严明、条理清晰、激情互动、知性幽默、贴近现实

学员收获

√ 正确了解认知情绪压力；

-
- √ 洞察自身压力源产生的动因；
 - √ 学会积极心理学的认知方法；
 - √ 国学智慧心理角度精神减压；
 - √ 培养生活雅趣，掌握中医养生减压方法

课程大纲

◎ 了解情绪实相

- √ 情绪与生俱来，客观看待它
- √ 人的基本情绪表现
- √ 正确认知情绪的五个观点
- √ 脾气来了，我到底如何控制它
- √ 情绪管理四项能力建设

◎ 职场压力管理

- √ 你了解你的压力源吗
- √ 如何避免职业倦怠症
- √ 产生压力的三大缘由
- √ 如何甩掉遇事焦虑的毛病
- √ 寻找正常压力平衡点

◎ 国学智慧心灵减压

- √ 学习儒家精进努力，顺应天命

√ 效仿道家上善若水，有容乃大

√ 领悟佛家放下即得大自在

√ 掌握积极心理学的生活运用

√ 学会给自己煲一份心灵鸡汤

◎ 舒缓情绪调节压力五大妙招

√ 培养生活雅趣，增进精神乐趣

√ 掌握经络养生按摩法，助眠缓压

√ 学会用音乐调理身心情绪

√ 饮食调理，快乐也可以吃出来

√ 遇事学会幽默，笑对人生