
《情绪与压力管理》

【课程背景】

有效管理压力，关怀员工，激发员工活力，提升企业绩效，是一个全新的管理挑战，21世纪是一个充满竞争的世纪，企业员工必须面对越来越快的工作节奏，承受越来越大的压力，工作变得单调枯燥，容易出现生理、心智和情绪方面的问题。当员工出现相关症状时，我们可以判断员工面临极大的压力让其失去活力。因此，重视员工压力管理，已成为企业人力资源管理的一个重要方面。过度、持续的压力会导致员工严重的身心疾病，而压力管理能预防压力对员工造成的这种毁灭性损害，有效地维护、保持企业的"第一资源"——人力资源。惟有当我们充满活力地工作时，我们才能享受每天有限的幸福，过得满足而又有意义；企业也才能享受来自激烈竞争中有限的利润，获得可持续发展的核心能力。

【课程时长】

1天

【培训对象】

企业全体员工

【课程收益】

帮助企业员工了解当今环境所面临的普遍性压力；

解决压力问题；

有效的压力事件应对策略；

建立健康积极的生活方式；

压力对人身心理健康和个人发展的影响；

掌握有效应对压力的方法；

提升员工活力，提升企业绩效；

【课程大纲】

第一节：压力的深刻认知

1、什么叫压力？

2、压力给人造成的反应

3、为什么压力就是一张弓

4、压力炸弹

5、如何面对批评

6、压力源与控压源的认知

第二节：管理你的压力

压力管理的目标

寻找有效的压力管理策略

把握有利于工作效率最大化的适当压力度

压力管理的三种途径

第三节：改变认知系统、化压力为动力

自己的使命

积极的心态

对问题困难挫折转换看法

打破框框停止抱怨、解决问题

杜绝借口，主动出击

第四节：小心你被暗示了

1、什么是社会标签

2、标签带来的危害

3、对社会标签采取的措施

4、什么是对错，对错带来的压力

5、对错观念决定你的认知

6、视角大小决定你的收获

第五节：控压的能力修炼

1、解决问题的能力

2、高效沟通的能力

3、游刃有余的能力

4、积极思维的能力

5、健康生活的能力

第六节：规划工作生活、策略避免压力

短中长期目标一致

时间管理

充足睡眠

营养与健康

课程回顾与总结。

课程以案例解析，角色转换，情景模拟，现场演练等方式与实际结合进行深刻演绎，达至快速掌握。