

员工心态与压力管理

【课程背景】

在物欲横流的社会，员工的心态变得浮躁、社会给予员工的压力越来越大，如果不能很好的进行疏导，有可能给个人、企业、家庭、社会带来很大的不和谐的因素。员工是企业的宝贵财富，企业有这个责任和义务来帮助员工进行心态和压力的调整，通过此课程的学习，帮助员工进行心态和压力的分析，更好的让员工适应工作。

【课程目标】

- 1.通过此课程的学习，让学员掌握心态与压力管理的相关理论；
- 2.通过此课程学习，进行分析心态与压力的来源；
- 3.通过此课程学习，让学员掌握心态与压力的解决措施和方法；

【课程特色】

- 1.独特的技能训练型讲授风格
- 2、丰富、贴切的案例分享
- 3、生动活泼、引人入胜的课堂氛围
- 4、独特的技能训练型讲授风格
- 5、课程将与企业情况紧密结合
- 6、将内容设计与演绎得更加实效生动；

【课程提纲】：

第一部分：心态管理

一．心态与压力的基本概念和原理；

- 1.思想
- 2.态度
- 3.意识
- 4.动机
- 5.情感

二．成功等于心态乘以能力

三．积极心态的强大作用

四．积极心态的十步方法

五．当前社会中存在的不和谐

六．决定一生成就的 21 个因素

七．人类的九大基本情绪

八、我们的负面情绪来自哪里

九．大家常见的工作压力来自哪里

十．调整心态的九阳神功

- 1.积极心态
- 2.悦纳自我
- 3.打造自信
- 4.风趣幽默
- 5.学会放松
- 6.营养均衡

7.天天运动

8.抽离技术

7.建立和谐的人际关系

讨论：心态不好的原因和如何改变心态？

十一．中层领导必备的八大心态

1. 积极进取乐观向上的心态
2. 坚定自信勇于成功的心态
3. 树立归属全力以赴的心态
4. 豁达大度归因于内的心态
5. 解压解脱光明思维的心态
6. 永不自满持续学习的心态
7. 爱与奉献无有恨意的心态
8. 珍惜当下知足感恩的心态

第二部分 压力管理

一．什么是压力；

二．压力管理的曲线；

三．讨论：压力来自的原因和解决措施？

四．压力是多么的可怕

五．过度的压力会带来什么？

六．压力的生理和心理反应

七．应激模型和应激三阶段

八．常见的心里压力源

九．生活事件与压力指数

1.危险婚姻与压力指数

2.压力与时间管理

3.人格特质与压力关系

4.压力应对的方法

5.心理素质良好的十大标准

6.影响人生的八大力量

7.职业生涯规划八大步骤

8.消除压力的四大方法

9.如何进行有效的的时间管理

10.阻碍成功的因素

讨论：如何减少压力和排除压力

11.科学的训练压力适宜度

压力的作用于反应

中层领导常见的压力问题

如何平衡工作与生活

如何训练压力适宜度

压力应对的方法（认知、行为调节）