

---

# 压力与情绪管理

## 【课程背景】

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，工作效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。其实人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。压力与情绪管理课程将使员工掌握正确的方法，平稳渡过压力和情绪纷扰的难关，提高应对压力和管理情绪的能力。从而提高员工的身心灵成长和工作效率。让员工高效的工作，快乐的生活！

## 【课程意义】

课程将结合生活和工作中遇到的问题和解决对策，帮助你重新认识自己，学会分析并正确理解自己在工作和生活中的情绪及压力，学会处理不良情绪的方法，缓解压力，用健康愉悦的情绪感染他人，从而实现心灵成长减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

## 【课程收益】

使学员建立对情绪与压力的正确认知；

学会自我调节情绪和缓解心理压力的方法；

提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力；

配合大脑的工作机制来提升思考能力及问题解决能力；

焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系。

## 【课程特色】

实战：情景案例 + 角色扮演和游戏，课程紧密结合学员在情绪压力中遇到的各种疑难问题进行剖析；

启发：深奥的道理寓于简单的描述、讲授之中，一听就明白；

落地：简单实用的工具为压力和情绪管理的落地提供强大助力。

## 【授课方式】

讲授、案例分析、小组练习、游戏、角色扮演、心理测验、互动式体验

## 【课程对象】

---

企业各级管理层、一线员工

**【课时安排】**

2天 12课时(可根据企业需要调整内容与课时)

**【课程大纲】**

**第一讲：解读压力**

什么是压力？

压力的征兆

与压力相关的七种心态

与众不同

完美主义的论调

恐惧

注意力集中在否定的事情上

没有价值感

急性子

需要别人的认同

压力导致的结果：利压和害

工作生活中常见的压力来源

**第二讲：压力管理**

压力管理三阶段：

进口：区分压力源

弹性：提升抗压能力

出口：疏泄通道

---

## **改变第一步：自我意识**

加强自觉

停止旧习惯

深呼吸、运动、冥想

## **改变第二步：改变想法**

信念创造事实

改变你的认知

肯定句：改变信念的工具

## **改变第三步：自我激励**

凡事切合实际

重复的影响力

集中注意力于事实上

## **改变第四步：看、相信、实现**

创造性的白日梦

仿效他人

创造历史日记

## **改变第五步：设定成功的目标**

设定小而容易管理的目标

绘制目标图和流程图

## **改变第六步：挑战自我**

唯有冒险的人是自由的

安全的方法：避免冒险

时间安排及培训主题课程内容

---

### **第三讲：认知情绪**

情绪的来源

情绪不是源自外界的人事物

信念、价值观、规则

情绪的作用

关于情绪的错误认识

### **第四讲：情绪管理**

#### **第一步：感受情绪**

我的职场情绪

#### **第二步：行为调节**

有氧运动、感官愉悦、助人

#### **第三步：认知干预与坏情绪相处**

焦虑：什么时候不该焦虑?焦虑是否不可理喻?

抑郁：抑郁的症状：绝望、挫败

愤怒：测试：您是个暴脾气吗?

### **第五讲：EQ与情绪管理**

EQ 概述

自知

自控

自励

---

通情达理

和谐相处

## **第六讲：人际交往中的情绪管理**

同理心对人际交往的影响

如何建立感情帐户

沟通中情绪的作用

和睦人际关系的六大要