

《情绪与压力管理》

课程简介：

也许您的员工正遭遇再也难以找到的工作激情，而又看不到未来的发展；
也许您的员工苦于难以和领导、同事沟通，无法为自己创造一个和谐的人际环境；
也许您的员工面对客户的“无理”吵闹，久久不能释怀，难以取得工作的佳绩；
也许您的员工面对家庭和事业的矛盾平衡，无法为自己创造工作之余安宁的休闲环境；

.....

据有关研究调查表明，目前 90%的（大中型城市）企业员工感到压力过大，压力造成的不良的情绪，导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升，情绪管理和工作心态激励已经成为现代企业管理中不得不考虑的一个重要问题。

本课程旨在从情绪管理、压力管理的角度，深入探讨究竟是什么给我们带来了困扰，并通过提供实用方法及案例，发掘情绪和压力产生的本源，通过一些简单易行的方法提升情绪压力管理能力，课程融合现代体验互动学习技术，从而帮助舒缓基层员工和各级管理者心理状态的问题，使他们告别压力和情绪困扰，进而激发内在自觉力、创造力，提高工作绩效，使企业充满旺盛竞争力。

与其做情绪的奴隶，不如做情绪的主人！改变心态是释放压力最好的方法，找到正确的人生观一切压力自会成为成长的推动者。

课程对象：企业中基层管理者、一线员工

课程时间：0.5-1 天

课程特色：

互动：课程融合大量东西方心态与情绪的理论 and 实践，通过情绪释放、自我认知、体验情景、强化思维以及激发潜能等环节，打破以讲解为主的传统培训模式，重在体验与分享，启发性教学趣味横生，会心一笑中领悟真谛；

- ✓ **心动：**通过从关注生命与自然到关注生活与意义；从关注自我成功到如何辅助别人成功；从关注过去经历到如何影响未来；从关注行为到如何形成习惯等不同角度的探索，引发共鸣、激发思考；
- ✓ **行动：**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，从而切实的塑造职场需要的具有正向积极、富于爱心、诚实守信、勇于承担、乐于付出、懂得感恩特质的阳光心态。

课程大纲：

开始篇

一、开班、破冰

- ✓ 班主任/助教开班
- ✓ 培训组织者/公司高层宣导
- ✓ 讲师介绍

破冰活动

二、团队组建

- ✓ 分组活动
- ✓ 奖惩措施
- ✓ 培训公约及签字：以管理的方式上此课程，在课堂中学会科学管理

实操篇

情绪管理专题

一、情绪的定义、种类及其功能

- ✓ 认识情绪
- ✓ 什么是情绪
- ✓ 八种基本情绪
- ✓ 情绪的外在表现-表情、手势和言语
(表情识别活动、手势识别活动)
- ✓ 情绪的三大功能

二、情商的构成及意义

- ✓ 什么是情商？情商的五大要点
- ✓ 关于猴子的心理学实验及解读

三、情绪的本源及案例解释

- ✓ 情绪的本源（事件-观念-行为）-ABC理论
- ✓ 案例诠释及分析

四、常见不合理信念的特征

- ✓ 绝对化的要求
- ✓ 过分概括化
- ✓ 糟糕至极

- ✓ 两极性思维
- ✓ 选择性提取
- ✓ 人格化
- ✓ 乱贴标签

五、情绪管理简单易行的方法

- ✓ 深呼吸法：有规律的深呼吸（慢吸气-屏气-快呼气）；腹式呼吸运动
- ✓ 自我暗示法：自我暗示提醒自己向其他方向或反方向走
- ✓ 照镜子法：照镜子看自己的脸，促进自己改变
- ✓ 分神法：转移注意力
- ✓ 自我鼓励法：鼓励自己同悲伤、痛苦、逆境作斗争
- ✓ 倾诉法：如与自己熟悉的人倾诉、与亲密的人煲个电话粥
- ✓ 语言调节法：如朗诵滑稽、幽默的诗句来消除悲伤
- ✓ 环境制约法：如压抑-旅游；烦恼-游戏；忧愁-看滑稽电影；
- ✓ 有氧运动法：如打球、跑步、游泳、K歌等
- ✓ 食物疗法：如巧克力、香蕉等解压
- ✓ 书籍疗法：如失意时看心理学、成功学、传记等书籍
- ✓ 睡眠法：睡眠充足是情绪稳定的基本前提（0:00前入睡，369原则）

六、让自己冷静下来的方法

- ✓ 注意到愤怒的征兆——评估你的愤怒水平
- ✓ 调整呼吸与等待、等待、再等待
 放松练习
- ✓ 想象你自己把情绪处理的很好

七、积极管理自己情绪的方法

- ✓ 了解自己的情绪
- ✓ 冷静下来——等待与放松
- ✓ 挑战自己的思维
- ✓ 建立所有选择

八、理顺思维

- ✓ “我是如何归因的？”
- ✓ “一个体面而理性的人为什么会那么做？”
- ✓ “我在期待什么样的结果？”

- ✓ “那些事实（对比——我的想法）是什么？”

案例分析

压力管理专题

一、压力的来源

- ✓ 家庭 工作 社会 个人
- ✓ 工作复杂程度和员工压力的抛物线关系
- ✓ 共同分享：如何走自己的路，获得家庭支持
- ✓ 认识自己——你是 A，B，C 哪一位？
- ✓ 有趣的压力测试

二、如何控制情绪缓解压力

- ✓ 分析问题的根源
- ✓ 重新审视制定目标
- ✓ 制订时间管理计划
- ✓ 改善人际关系
- ✓ 调整自我心态
- ✓ 珍惜身体健康

三、成功压力管理的行动策略

- ✓ 用欣赏眼光看世界/打开心灵视野
- ✓ 逆向思考反向操作/突破习惯思考
- ✓ 发挥莲花柔软精神/保持身心平衡
- ✓ 善用幽默风趣技巧/转换心智模式
- ✓ 寻求社会支持

四、互动式角色演练

五、您的实践计划

结束篇

- 1、问与答 (Q & A)
- 2、结业与感悟分享
- 3、讲师赠言 合影留念

- ◇ 课后提供辅助材料、工具包，包括许多实用表格、工具！