

# 压力管理

## 课程介绍

关心员工，表达公司对人的关怀；提高对公司的认可度和忠诚度。  
磨刀不误砍柴工，更积极的员工，会做出更多的贡献。本课程帮助员工提高压力管理能力，提高情商，学习压力事件应对策略，帮助员工改善情绪和工作状态，提高工作效率和解决问题能力。  
对人全方位的关怀：生理、心理、社会适应，各方面协调努力，缓解压力状况。

## 课程目标

通过半天的课程，学员将能够理解与掌握：

- ◇ 面对压力——自我的工作与压力状况
- ◇ 人在江湖——压力利弊分析
- ◇ 提高情商——了解自我，接受自我
- ◇ 了解自我——情绪的自我认知、表达与管理
- ◇ 阳光心态——乐观幽默
- ◇ 健康生活——掌握身体节律与调节方式
- ◇ 积极态度——直面压力事件，积极人生态度
- ◇ 管理他人压力——理解他人，激励他人，提高与他人相处能力

## 课前准备

- ◇ 除一般课程常备的器材（如电脑投影仪、白板等）外，flip-chart纸（每组至少3张）、彩笔（或白板笔）每组至少一支、会场布置应适合分组讨论，每组5-6人，并且室内应有足够的活动空间。

## 授课方式

- ◇ 课堂讲解、实际演练、角色扮演、互动活动、小组讨论、案例分析

## 授课对象

/

- ◇ 各级管理人员、员工等

## 课程内容提纲

### 第一篇 认识压力

- 压力的来源：认识压力
  - ◆ 压力——生存的本能
  - ◆ 工作与生活中的压力来源
    - 《工作中的一天》（连环漫画）
- 压力的影响曲线
  - ◆ 压力与工作表现
    - 倦怠
    - 发挥失常
    - 拖拉
  - ◆ 压力的身体、心理表达
    - 中国人的身心表达
    - 个人压力状态的测量

### 第二篇 阳光心态——提高情商

- 了解自我：我对压力的感受？（量表，分组讨论）
  - ◆ 分析不同的人对压力感受差异
  - ◆ 认识自我对压力的感受与应对方式
- 《武林外传》——认识自我，接受自我
  - i. 扬长避短
  - ii. 与缺点和睦相处

### 第三篇 身体是革命的本钱——调整身体状态，准备迎接挑战

- 生活节律——健康的基石
- 认识情绪周期——合理安排工作
- 积极减压——运动
- 健康饮食——影响情绪的饮食
- 给你的脑子放个假——行为训练
  - ◆ 深呼吸放松法
  - ◆ 想象放松法
  - ◆ 肌肉放松法
  - ◆ 生物反馈法

### 第四篇 积极应对压力

- 如何治疗拖拉症？

- 积极策略与回避策略
- 问题中心与情绪中心
- 案例讨论
- 总结
- Q&A

## 课程回顾与总结

