

情绪与压力管理

(蓝天 博士)

● 课程目标：

减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；
消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。

● 授课方式：讲授、案例分析、测试与评估、互动式教学

● 课程时间：6 小时

● 课程提纲

壹、 认识压力与情绪——压力识别与评估

- A. 压力、情绪何来？
- B. 压力下的第三状态
- C. 生活事件与压力指数
- D. 工作和生活压力源识别
- E. 六大压力指数、自我压力评估

贰、 职场压力管理

- A. 工作压力及压力源识别
- B. 职场成长压力构成
- C. 企业员工承受压力的表现与解决方法
- D. 工作中压力处理

参、 工作与生活平衡艺术——压力管理、情绪调节

- A. 内部：自我调整，做情绪的主人
 - 1. 体察自己的情绪
 - 2. 管理自己的情绪
 - 3. 适当表达自己的情绪
 - 4. 纾解情绪方式
- B. 外部：事件控制
 - 1. 突发事件
 - 2. 不得不做的事情
 - 3. 掌握解决问题的方法

四、 自我减压运动

A . 如何坦然面对压力

B . 应对压力的简便方法

1、放松与压力

如何自我放松

放松训练——呼吸、肌肉训练法

放松训练——想象、自我催眠、自我暗示训练法

一分钟放松技巧

2、运动与压力

互动：办公室压力操

3、饮食与压力

4、音乐与压力

5、音乐疗法及音乐处方

第五章 情商造就领导力

1、领导者三力：思考力、决策力、执行力

2、微笑的力量和真诚的赞美

3、给予+给予的方式=真正的给予

4、从权利到领导力

5、上下级情商管理

6、案例分析

第六章 管理者的情商修炼

1、情商的修炼在于细节

2、情商自我训练：激励、控制与放松

3、创造，情商的最高追求

4、EQ的最高风范——负起责任与培养自信

负起责任：直接面对问题，迅速解决困难

培养自信：鼓励他人冒险，积极给予支持

5、案例分析