

<客户经理压力管理技巧>

课程大纲

在日益激烈的营销竞争中，销售人员的素质和能力决定着企业的命运。“幸福、健康、高效”的销售精英已经成为了企业最重要的财富。此项培训旨在帮助销售精英了解营销工作中所面临的普遍性压力、压力对人身心理健康和个人发展的影响，掌握长久保持良好心理状态的方法。通过培训将负面情绪进行引导，使其合理排遣和疏导销售工作中的各种压力，不影响正常销售工作和生活。舒缓的音乐、结合现场传授的技巧，在轻松愉快中得到身心的释放、愉快地获得改善自我压力的技巧。

培训方式：

采用了现场学员积极参与的互动培训方式，包括：游戏启发，角色扮演，小组讨论等等，营造活泼、愉快的课堂气氛

培训目的

- 1 了解压力的基本理念
- 2 掌握压力管理的有效方法
- 3 学会控制并认识自我压力状态
- 4 学会快乐地工作，全身心的生活！

第一篇: 压力的本质

- A、心理压力是心理素质的反映
- B、心理压力是人性的扭曲
- C、心理压力是人格的反映
- D、压力是需要的不满足
- E、压力是对工作的不适应

第二篇:压力的反应

压力的生理反应

压力的心理反应

压力的行为反应

第三篇:压力的来源分析

家庭

经济问题

生活条件

企业文化

任务不明

角色冲突

超负荷工作

工作条件

管理工作

第四篇: 即时压力管理的核心方法

A . 呼吸法

B . 信号学习法 :

C . 平衡思维练习法

D . 改变时间法

E . 定框法

F . 意象与情绪控制法

第五篇:压力管理与意象对话技术

意象

意象控制

压力改善

第六篇：长期压力管理的 18 种方法选讲

- 1、技术方案减压疗法
- 2、心理暗示减压疗法
- 3、中医养生减压疗法
- 4、情绪放松训练疗法
- 5、治疗音乐减压疗法
- 6、芳香精油减压疗法
- 7、五行音乐减压疗法
- 8、色彩能量减压疗法
- 9、营养调理减压疗法
- 10、保健按摩减压疗法
- 11、沐浴通络减压疗法
- 12、美容美体按摩减压疗法
- 13、肢体运动减压疗法
- 14、心理障碍运动疗法
- 15、宇宙冥想法

16、运动减压法

17、精油减压法

18、旅游减压法