
压力与情绪管理

课程目标：

通过学习提高学员对自我及他人情感、压力和情绪的觉察能力与洞察力；课程将从创新思维、自我认知、自我意识、自我管理、情绪管理、压力调适、有效沟通等方面展开学习讨论，期望达到以下目标：

- 1、提升学员的情商和压力处理能力，让学员透过对自己及他人情绪的了解及支持，能够妥善处理自己的负面情绪，掌握快速处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，化阻力为动力；
- 2、正确的认知他人的情绪背后的出发点，改善人际交流的模式令工作更愉快，同事相处更和谐，发挥团队协作能力；学习面对异议、指责、投述、突发事件的处理方式；
- 3、掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣；
- 4、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；
- 5、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，树立明确的人生目标、快乐生活，开心工作。
- 6、使学员在激烈的市场竞争中，能够保持正面、积极的心态面对各种矛盾与冲突，与团队成员一起携手并进，实现可持续的事业发展。

课程内容：

现实中易出现的现象及问题分析
走出思维意识的“胡同效应”
突破思维束缚 走出思维迷宫
制度流程：变化的外因；
思维价值观：变化的内因
正确思维：由内向外
系统思考：方法论的突破
找到问题的根源 造成差距的原因
人的命运蕴藏在思维之中
自我暗示、自我沟通
思维的三维过程
灵魂总是通过形象思考
抽象思维与形象思维
思想的力量（思想是万物之源）
心理结构与行为机制的关系
人格：性格、气质与潜质
情绪“盲点”
学会“移情”
情绪短路与情绪管理
压力造成的现象
认识压力（压力源）
忧虑的组成
积极面对压力
压力管理（毅力：无可取代的美德）

减压的“3R”原则
停顿一下，让心灵呼吸
品味现在 接受现实

