

职场压力与情绪管理

课程背景

一个人能否做好工作，能否与人友好相处 15%靠智商，85%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪。

由于企业变革加剧，客户要求提高。工作节奏加快，员工的压力越来越大、过度的员工压力、企业都蒙受巨大的损失。世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”

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。为什么那么多员工精神萎靡，工作积极性不高；每天都在抱怨，每天都在诉说自己的压力；那么容易激怒，情绪那么高涨；员工总是患“心理感冒”；员工受健康问题、人际关系、家庭关系、经济问题、情感的困扰；不少企业都重视用物质方式来激励员工，但效果往往并不理想……

压力造成的不良的情绪，可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；而良好的情绪氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，使企业低耗而高效。

课程收益

在这个一生至少应该参加一次的心灵学习里，您将一一了解压力源，获得一套科学合理的压力应对策略与技能；进行自我探索，澄清人生目标与价值观；加强自信，学习接纳与尊重自己；调整认知，改变非理性态度与信念，制定自己的平衡方案；提高情绪表达与人际沟通技能；学习维护身心健康以及快乐工作的有效方法；分享一种从容和谐的职场智慧；建立和谐的婚姻家庭和亲子关系；让工作成为家庭的幸福保护伞，让家庭成为工作的能量补充站，让您拥有更高品质的一生！

课程大纲

引言：生命不能承受之重——压力与情绪管理现状

案例：富士康员工跳楼事件解读

国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”

第一讲 职场压力解读

案例：暴风雨中的船；

测试：压力测试。

一、压力是什么？

1. 压力是环境要求你作出选择或改变时的个人感受；谁来为你的杯子续水？
2. 压力是对未知事件悲观解释的结果；
3. 压力是持续不断的精力消耗——心理衰竭；
4. 压力是面临威胁时的本能反应。

二、压力存在的意义

1. 压力给生活带来乐趣；

案例：感觉剥夺实验；

2. 环境压力促进人类发展。

三、压力的特性

1. 积极压力与消极压力；
2. 压力的累积效应；

案例：最后的一根稻草折断了骆驼的脊梁；

3. 压力与工作绩效；
4. 控制力与压力。

四、压力与每个人的关系

1. 压力与身体健康；
2. 压力与心理状态；
3. 压力与社会适应；
4. 压力与家庭关系。

第二讲 构建压力管理系统

一、了解压力源

- 1、压力来源于工作本身；
- 2、压力来源于工作中的人际关系；
- 3、压力来源于职业发展前景；
- 4、压力来源于工作环境。

二、评估压力水平

- 1、了解自己的压力水平；
练习：压力水平测试；
- 2、熟悉压力预警信号；
- 3、建立健康新概念。

第三讲 压力管理应对策略

一、练就非凡意志

- 1、压力测试；觉察压力的三个层次；
- 2、压力状态下的生理和心理反应、正确认识与面对压力。

案例：神州十号，航天员压力及情绪管理

——魔鬼训练秘诀给我们带来的启示

二、学会满足和激励自己

案例：我能！

三、融入团队优势互补

游戏：迷失丛林；

四、掌握管理沟通基本要领

案例：如何征服反对意见？

案例演练：沟通的技巧。

与领导沟通不在一个频道上，给自己带来的压力表现

如何学会授权及提升能力

第四讲 职场情绪管理技巧

壹、 何为是情绪？

贰、 情绪管理常用方法

- 1.身体减压法——笑的魅力；

游戏：快乐的动物园；

2.艺术减压法——提升艺术修养；

3.冥想减压法

——忘掉不开心的事情。

三、情绪管理的常用技巧

1、加强沟通，消除负面情绪；

案例：史上最牛的秘书；

2、请将你的个人情绪锁在家里；

案例：文件包被偷；

3、主动加强企业情绪管理；

案例：张总的情绪管理。

【实施方式】

理论讲授 60%、实战演练 15%、案例讨论、游戏 15%、经验分享、答疑 10%。