

压力与情绪管理

【课程背景】

21 世纪是个压力的时代，在现代化进程越来越快的中国，职业压力正在代替疾病，成为谋害人们身心健康的隐形杀手。因此，职场人士必须掌握一套纾解压力、调适压力的有效方法，才能适应竞争激烈的当下环境。

压力过大就会产生情绪。情绪是一把双刃剑，如果处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你在生活中左右逢源。如果处理得不好，情绪就会失控，做出一些非理性的言行举止，害人害己。

本课程将对压力如何调适、情绪如何管理进行全方位的讲解，旨在帮助学员学会如何管理压力和管理自己和他人的情绪，掌握处理压力的技巧和激励他人情绪的方法，营造良好的工作氛围。

【课程特色】

通过理论讲授、角色扮演、互动讨论、情景演练、游戏活动等培训方法，使学员能够从培训中得到深刻的领悟和有效地掌握相关知识和技能。

【课程收益】

- 1、用正确、理性的认知模式管理压力与不良情绪；
- 2、掌握压力与情绪的自我管理方法与技巧；
- 3、焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系；
- 4、提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力。

【培训时间】 1天

【培训对象】 中基层管理人员及企业骨干

【培训方式】 讲授、互动、视频、案例、演练；

【培训所需工具和设备】 无线话筒、投影仪、音频线、白板、白板笔

【课程大纲】

第一章、 什么是压力

1、 什么压力——压力的自我诊断技巧

1) 压力的生理表现

2) 压力的精神征兆

3) 压力的行为表现

4) 压力的情绪体验

2、 压力的来源与影响

3、 压力与健康

1) 适当的压力是人类必不可少的元素

2) 不适当的压力会带来哪些问题

*** 案例分享**

*** 压力程度现场测试**

第二章 压力纾解与调适

- 1、管理人员的压力应对技巧
 - 1) 换个角度看待问题
 - 2) 如何使生活不再单调
 - 3) 科学应对生理和心理问题
 - 4) 如何缓解紧张的工作状态
- 2、压力纾解的常用方法
 - 1) 从压力源头入手
 - 2) 从身体改良入手
 - 3) 从行为导向入手
 - 4) 从改善自我的弹性入手
- 3、学做三件事
 - 1) 学会关门
 - 2) 学会计算
 - 3) 学会放弃
- 4、精神养生：要活好，心别小
- 5、压力也是一种动力
- 6、压力纾解的步骤与演练

*** 互动讨论：压力纾解方法集锦**

第三章 什么是情绪

- 1、什么是情绪
- 2、情绪三要素

- 3、情绪从哪里来？
- 4、正确认识情绪—情绪有好坏之分吗
- 5、情绪钟摆原理
- 6、情绪与压力的关系
- 7、负面情绪的转化

第四章 情绪控制与管理

- 1、情绪管理的步骤
- 2、情绪管理的方法
- 3、情绪与自我管理十步

步骤一：自我管理从态度开始

步骤二：自律是自我管理成功的关键

步骤三：为自己设定奋斗目标

步骤四：不怕困难

步骤五：永远保持自信

步骤六：保持好的习惯

步骤七：管理好自己的时间

步骤八：学会反省自己

步骤九：懂得快乐工作的方法

步骤十：勇于改变自己

- 4、科学进行心理调适
 - 1) 接纳情绪及有情绪的自己
 - 2) 宣泄负面情绪

- 3) 沟通或转变非合理信念
- 4) 如何驾驭自己的情绪
- 5) 修炼 EQ
- 6) 悦纳自我，巧妙借助情绪的力量

分享：日常工作与生活中的情绪与压力

5、处理他人情绪的方式

- 1) 接受
- 2) 分享
- 3) 肯定
- 4) 策划

第五章 情商修炼

1、什么是情商暨四句箴言

智商高，情商高，春风得意

智商低，情商高，贵人相助

智商高，情商低，怀才不遇

智商低，情商低，一生潦倒

2、情商与智商的区别

3、情商与情绪智力的五个方面

4、常见的情商问题

5、怎样提高自己的情商

6、EQ 高手的特质

7) EQ 高手的技能

