

# 《压力与情绪管理》课程大纲

## 1、课程缘起

企业职员常遇以下问题：

- 您是否无法正确认识压力，无法及时排解压力
- 您是否无法有效管理压力，导致负面情绪泛滥
- 您是否有注意力无法集中，易被干扰
- 您是否无法应对生活中的变化和压力事件累积
- 您是否难以承受生活和工作中长期存在的压力
- 您是否为以下问题困扰（思考速度下降，头脑不清晰，记忆力减退，判断、决策能力下降，认知扭曲：灰色眼镜，自责）

## 2、课程说明

随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。过大的压力不但影响他们的身体状况，而且影响企业目标的有效达成，影响企业的运转效率。

由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康，压力与情绪管理相对于我们的关系是很大的，这不仅是一种个人修养的表现，又可以看出社会的人文素养的表现。我们特邀企业管理专家陈宝光老师，与您分享《情绪管理与压力缓解》的精彩课程，通过大量案例，结合现场演练，让你在轻松的课堂氛围中，学会改善自我意识与人际关系，实现自我激励，从而达到心理素质提升的目的。

## 3、培训对象

企业中层管理者

阶段	时间	内容	材料要求	预期成果
认识自己 解读压力	3H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 认识自己--人的行为动机</li> <li>◆ 解读压力--人生之压力源</li> <li>◆ 压力管理的原则</li> </ul>	A4 纸 大头笔	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自我认知的提升</li> <li>◆ 正确的读解压力，并能做出分析</li> </ul>
管理压力 巧用法则	3.5H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 降低工作压力源</li> <li>◆ 降低个人压力源</li> <li>◆ 降低员工压力源</li> </ul>	A4 纸	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 详细解读压力源，降低企业、个人的压力，以达到提升绩效的目的。</li> </ul>
应对压力 对应技巧	3H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 解除压力</li> <li>◆ 调整最佳生理状态</li> <li>◆ 增强个人自身的弹性</li> </ul>	A4 纸 评分卡	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 了解压力源，此章节带领大家学习如何排解压力。</li> <li>◆ 压力与自身的关系，以及应对的技巧</li> </ul>
认识情绪 管理自己	3.5H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 人生三关</li> <li>◆ 情绪分类</li> </ul>	A3 纸 评分卡	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 识人、自省</li> <li>◆ 学会如何掌控情绪</li> </ul>

## 4、培训目标

- 帮助员工正确认识压力和情绪及其影响；
- 帮助员工掌握一些简单有效的舒解心理压力和提升情绪智力的方法和技巧；
- 经典的案例分析，为你量身定做的压力应对方法；
- 实用的技巧协助你及时有效地释放压力后果；
- 科学的理念帮助你提升自身处理情绪的能力；
- 新颖的见解帮助你构建和谐的工作生活氛围。

## 5、课程大纲

引言：

- 压力来源：
- ✓ 工作要求与实际能力不匹配带来的压力

- ✓ 上下级、同级关系压力
- ✓ 自身身体不适的压力
- ✓ 来自生活、社会的压力
- ✓ 来自客户的压力

## 第一单元：认识自己解读压力

### ▣ 认识自己

1. 我是谁
2. 人的行为动机
3. 综合痛苦指数

### ▣ 解读压力

1. 压力的产生与变化
2. 人生之压力源
3. 三大压力
4. 认识压力与情绪
5. 管理压力掌控情绪
6. 压力后果

### ▣ 压力管理的原则

### **案例分享：**

## 第二单元：管理压力巧用法则

### ▣ 降低员工的压力源

1. 企业员工的压力源
  2. 降低员工的压力源
- ▣ 降低工作的压力源
    1. 工作压力源
    2. 压力与绩效的关系
    3. 降低工作的压力源
  - ▣ 降低个体的压力源
    1. 个体压力源

**降低个体的压力源**

### 第三单元：应对压力对应技巧

- ▣ 解除压力带来忧虑
- ▣ 压力管理的六心
  - ✓ 小心
  - ✓ 细心
  - ✓ 用心
  - ✓ 耐心
  - ✓ 恒心
  - ✓ 善心
- ▣ 调整最佳生理状态
- ▣ 增强个人自身的弹性
  1. 生理弹性
  2. 心理弹性

**社会弹性**

### 第四单元：认识情绪管理自己

- ▣ 人生三关

## ▣ 三种情绪

- ✓ 短期情绪
- ✓ 长期情绪
- ✓ 社交情绪

## 情绪等级

### 现场演练 讲师点评

经过一天的学习，每个小组成员选代表，总结当天学习的收获，老师对每个学员的整体情况及表现的提升部分给予评分。