

“情绪与压力管理能力提升”培训大纲

课程时间：1天

课程对象：企业全体员工

课程人数：20-25人

培训形式：理论讲授 60%、实战演练 15%、案例讨论、游戏 15%、经验分享、答疑 10%

课程内容：

壹、情绪与压力的认知

- 1、测一测：你的压力有多大
- 2、认识自身情绪的能力
- 3、寻找压力源清单
- 4、压力的表现状态
- 5、情绪与压力的共同认知——勇敢承认压力

贰、情绪与压力的识别与分析能力提升

- 1、过度工作压力的后果
- 2、妥善管理自身情绪的能力？——找到消除影响高绩效隐患方法
- 3、员工自我激励改变自己的能力？——组织迈进职业化途径
- 4、认知他人、掌控周边环境的能力？——掌握巧妙化解工作矛盾的技巧
- 5、人际关系的自我管理的能力？——是组织能否成功的关键
- 6、不同职业与不同层次的压力

参、情绪与压力的控制与管理能力提升

- 1、以积极的心态面对情绪与压力
 - A、笑对压力，放松心情
 - B、把压力看成生活中的调料
 - C、愈遇压力，愈加坚强
 - D、不要成为沉重压力的努力
 - E、不妨让自己走一走“钢丝”
- 2、化解压力为动力
 - A、别让压力压垮了自己
 - B、坚韧可以战胜一切压力
 - C、以斗志将压力变成动力
- 3、做自己情绪的主人——自我激励技巧
- 4、不为工作繁忙而困惑——自我价值与目标的结合

四、情绪与压力的缓解与释放能力提升

- 1、修身养性
- 2、体内革命
- 3、规律运动
- 4、针对身体不适的减压方法
 - A、合谷穴
 - B、风池穴
 - C、肩井穴
 - D、飞扬穴

5、针对情绪不适的减压方法

A、足三里穴

B、悬颅穴

C、劳宫穴