

职场幸福能力提升课之 情绪管理与职场人际关系建立

讲师：高春燕

课程背景

《财富》杂志对 1830 名高级管理人员健康调查显示：

在激烈的竞争和过重的压力面前，很多企业管理者或员工出现了心里紧张、垃圾情绪、丧失信心、痛苦压抑，甚至自残自杀等不良心理状态和问题，由此导致的士气低落、效率下降、事故增加、成本上升等问题逐渐凸显。过度的共压力将损害个体与组织健康。

而职场中，大部分同事的相处时间甚至超过了和家人在一起的时间。那么怎样能够建立 和谐共融的团队关系，让自己能够在愉悦中进行工作并且处理各种人际关系呢？

如何进行压力调试，保持心理健康，快乐工作、幸福生活呢？

本次课程，我们将告诉你：情绪管理是一种可以被培养的管理能力。如何将压力化作动力，驱动潜力，如何在和谐的人际关系中实现更高绩效的突破，这是我们课程的重点。

课程收益

职业化地面对工作中的压力

了解人和人之间的差异，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人际关系

学会承担责任，关注“我能做什么”

认知“抱怨”和“逃避”带来的负面影响

学会“承担”和“积极”所带来的正面影响

学会“放弃”，懂得“给与”会让自己更快乐

增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理问题的不当信

念，快乐工作，幸福生活

培训时间：1 天

培训对象

1. 处于职业迷茫期的新入职员工；
2. 需要进行干预的处于职业疲劳期的老员工
3. 工作压力大的中层管理干部

模块一：认知情绪

从弗洛伊德认知压力曲线

对情绪的误解

没有负面情绪，只有不合适的行为

如何更全面的认识我们的情绪

ABC 人生公式：亲爱的，外面没有人，只有你自己

什么是 EQ

认识、管理、运用情商

模块二：个人篇：职业化处理情绪与人际关系

化“关注”为“影响”：关注自我 影响他人

高效能认识七个习惯公式之：关注圈与影响圈理论

化“问题”为“目标”：以终为始 迎难而上

职业导向中目标的定义：

制定目标的 smart 原则，养成务实风格，避免官话套话假话空话

化“抱怨”为“愿望”：主动积极 承担责任

解析抱怨的原因：

抱怨是把伤害归因于别人

抱怨总是表达你不想要的（大脑工作模式互动）

抱怨是把自己的标准强加在别人身上

化“搞定”为“为了”：双赢合作,换位思考

建立职业关系的前提

思维整理法化解压力：善于思考 系统思维

结构化思考在工作中的重要性

客观中立的建立人际关系

模块三：团队篇：在接纳的基础上建立良好人际关系

了解职场中不同性格类型的人

性格无优劣，人生有品质

了解需求的不同层次

马斯洛需求层次理论

NLP 逻辑六层次

优化自己启迪他人

意义换框法化解工作矛盾

价值换框法化解工作矛盾