

情绪与压力管理课程大纲

主讲：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：近 70% 高管感觉压力大——其中 21% 认为极大；41.1% 白领面临较大工作压力，61.4% 白领正经历不同程度心理疲劳或者情绪问题……

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。

那么如何进行压力调试，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：情绪和压力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，实现压力下更高绩效的突破，这是我们课程的重点。

培训对象

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

课程收益

职业化地面对工作中的压力

正确分析压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生

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

模块一：认知情绪与压力

从弗洛伊德认知压力曲线

压力来源

生物性、精神性、社会环境行压力来源

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：职业化处理情绪与压力

化“关注”为“影响”

关注自我

影响他人

化“问题”为“目标”

以终为始

迎难而上

化“抱怨”为“愿望”

主动积极

承担责任

化“搞定”为“为了”

双赢合作

换位思考

思维整理法化解压力

善于思考

系统思维

模块三：团队篇：接纳自己和他人

不同性格类型面对压力的表现和应对措施

性格无优劣，人生有品质

人生的需求

马斯洛需求层次理论

NLP 逻辑六层次

优化自己启迪他人

意义换框法化解压力

价值换框法化解压力