

情商管理与压力缓解

【课程说明】

职场如战场！

在职场奋力拼杀的你是否经常感到“忙、盲、茫”？！为工作业绩而忙！为人际关系而茫！！为自己的前途而盲！！！其实，在这样的“忙、茫、盲”乱中，你已经承受了巨大的心理压力！！！！

——是否感到自己随着职位的升迁却与家人、朋友、同事的关系变得紧张？

——是否感到大脑始终处于高速运转状态而无法停歇？

——是否已是晚上夜不能寐、白天无精打采？

随着现代社会生活节奏逐步加快，越来越多的人倍感生存的压力。据不完全统计，超过 30% 的职场人出现不同程度的焦虑情绪，20% 职场人表现为心烦易怒、烦躁不安，且呈现上升趋势……

心理上的亚健康已经限制了您职业生涯的发展！一个人在社会上获取成功，起主要作用的不是智力因素，而是情绪因素，前者占 20%，后者占 80%。这些赫然的数据表明，在竞争异常激烈的今天，企业必须关注情商管理、关注压力缓解！

情商管理（EQ）帮助企业解决管理中人的问题，通过提高管理者的管理情商来消除企业内部对员工绩效产出产生的可能的消极人为因素，进而提高管理技能和效能，同时帮助管理者更好的把握员工的心理资本、激发员工的潜能，以达到员工稳定、持续高绩效产出的管理目标。因而，管理者乃至每个员工个体的情商（EQ）对于企业而言，已然是一种不容易忽视的资源它同样可以帮助企业获取效益，赚得利润。而面对 21 世纪管理心理学化的大趋势，提升每个管理者的管理情商对企业来说将刻不容缓！

【课程收益】

- 培养了解、驾驭自己情绪的能力，了解 EQ 与管理效能的联动关系；
- 识别他人的情绪的能力，掌握良好的上、下属合作与相处之道，更有效的领导团队和协同上下属关系，以获得更良好的工作人际与社会支持；
- 认识压力的来源，学习各种缓解压力的有效方法，提高管理者压力下的情绪自我省察、调控与调整技能；

- 掌握行之有效的情商管理策略，提升逆境商数（AQ），掌握相关的挫折/逆境应对策略，历练压力/挫折下更良好的心理素质和应对能力。
- 本课程在提升个人情商的同时，重点讲述情商在企业团队中的应用，培养对他人的情绪及压力接受、适应和有效引导的能力

【培训方法】

以讲师讲授、学员互动、室内拓展、视频教学以及小组交流讨论为主。

【培训对象】

全体员工适用

【培训时长】

2天

【课程提纲】

- **第一章：从 IQ 走向 EQ：情商的作用**
 - IQ智商/EQ情商/CQ创造力/SQ情感觉察能力之间的关系；
 - 情商主导人际关系,情商决定影响力；
 - 新心理资本:情绪智能
- **第二章：你不知道的你自己：情绪运作的规律**
 - 情绪是什么？
 - 随时随地自我觉察自己情绪
 - 正确认识EQ以及四种基本情绪
 - 负面情绪引发的行为
 - 情绪调适——接纳即融化
- **第三章：建立内在平衡系统**
 - 找到你的心灵坐标，明晰自我心灵能量分布图
 - 走出自我的陷阱，差距、困惑由自我定义；你不仅是自己人生舞台的演员，同时也是导演和编剧。
- **第四章：身心桃花源：压力缓解**
 - 看不见的心魔 – 找到生活工作中的压力根源
 - 如何识别你的压力汤 – 不要喝热汤
 - 缓解职场压力
 - 调适竞争压力

- 面对感情压力
- 减压静心的方法 - 从思维、情绪、身体解构压力
- 心灵瑜伽 - 减压四部曲
- 催眠治疗：走出内在黑洞；

▣ **第五章：EQ 在管理工作中的应用**

- 理清问题，识别自他情绪
- 用心理辅导技术来与人沟通，培养“通心力”与共情技术；
- 学习解读肢体心灵的能力，通过解读非语言信息，分析自我与他人的情绪模式；
- 高情商（EQ）管理者的上、下属情商

▣ **第六章：情商决定影响力**

- 组织中的个人价值与幸福
- 以人为本，关注心灵成长
- 成为团队中的心灵导师

▣ **第七章：平衡人生，智慧之旅**