

8090 后管理-阳光心态

课程介绍：

近年来，80后、90后员工的情绪管理和心态调控是企业较为棘手的问题，随着改革开放30年中国经济的高速发展以及中国社会的急剧转型，“80后”、“90后”年轻员工的知识水平与他们的上辈相比有了非常大的提升；但同时“80后”、“90后”他们在适应社会、人际交往、抗挫能力、处理情感问题等方面缺少经验。如何做好这些新生代员工的情绪管理？课程从人性的角度出发，从组织的角度出发，讲授如何去减轻或消除组织中的固有的压力来源、调控情绪、增强与人沟通的能力。从而有效减轻员工的压力，焕发员工的工作激情，激发他们的工作主动性与创造性，形成良性的工作氛围，继而压缩生产成本，让课程成为一项重要的投资。

【课程目标】

探索自我内心世界、学会情绪管理、提高人际沟通能力、减轻工作生活压力已成为80后、90后新生代人们孜孜不倦想要追求的目标；高素质的员工对于企业也是一笔最宝贵的财富。

- ◆了解自我、正确认识和评估自己的能力
- ◆提升员工对企业的忠诚度，维护企业人员结构的稳定性
- ◆根据压力来源，掌握不同的压力干预与应对策略
- ◆学会20种以上有效的放松方法，轻松处理“鞋里的沙”
- ◆掌握人际关系的处理技巧，提高人际交往能力
- ◆找到不断完善的人生力量，挖掘自身潜能，壮大自己的身、心、灵
- ◆学会培养良好的精力，做到高效工作，生活平衡，身心和谐
- ◆培养高度的责任感，对家庭、工作负责
- ◆形成自动自发的压力管理理念，找回轻松生活的信念
- ◆如何协助他人管理压力，推动组织的压力管理，形成高绩效的团队

课程形式特色：

- ◆讲授：简单直接幽默的讲授
- ◆故事：简短的故事，深刻的寓意
- ◆冥想：发人深省的冥想带来心灵内在的成长
- ◆录像：贴近生活的个案和录像，激励学员积极向上
- ◆音乐：充满情感的音乐引发个人内心的深思，促进心灵成长
- ◆游戏活动：生动有趣的活动带来深刻新鲜的体验，带出独特的视觉
- ◆角色扮演：通过参与角色扮演，体悟和寻找自己的独特的压力和精力管理的技巧

【课程内容】

一、开篇：一个水杯引发的思考——我们生活在压力中

- ◆为何要做压力管理
- ◆压力来源的6个方面
- ◆区分压力的大小、时段、内容
- ◆区分良性压力与负面压力
- ◆压力管理的组织目标

二、学会处理“鞋里的沙”——细微的压力是最致命的伤害

- ◆压力管理的基本原则
- ◆常见缓解压力的有效方法
- ◆日常生活中压力的解除
- ◆办公室压力管理的行动指南
- ◆办公室简易瑜伽
- ◆5分钟恢复高效工作状态的方法

三、情绪管理——处理人生中的“大石块”

- ◆认识情绪：喜怒哀惧的力量
- ◆让情绪成为你职业的重要力量
- ◆在工作中选择积极情绪
- ◆录像：幽默人生
- ◆学会赞赏和自我赞赏
- ◆冥想和放松训练

四、人际关系的管理——构建压力承受圈

- ◆如何赢得上司的认同
- ◆如何赢得合作的人际关系
- ◆如何处理家庭成员之间的关系
- ◆冲突的处理、难缠的客户
- ◆如何建立自己的情感银行

五、超越压力管理——精力管理

- ◆认识负面人生
- ◆精力充沛的人生
- ◆精力管理的四个按钮
- ◆壮大我们的身心
- ◆让生命的改变像刷牙一样简单

六、心灵成长——破茧而出的力量

- ◆心灵成长的障碍
- ◆提升心灵承受能力的关键
- ◆心灵成长的探索
- ◆心灵的蜕变，让生活变成一种乐趣
- ◆高效工作，平衡生活，和谐人生