

# 《NLP 压力管理》

## 课程背景：

课程描述：在激烈的竞争和过重的压力面前，企业员工或多或少地出现了心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪、丧失信心等不良心理状态，由此导致的效率下降、士气低落、事故增加、成本上升等问题逐渐凸现；而激励是企业主管提高团队斗志、高效开展工作的有效手段。准确而适度的激励，会大大增加下属的工作热情，激发其创造性与主动性。从企业当前实际来看，各层主管对激励的认识存在较大偏颇，激励方法单调，效果也往往差强人意；一个人能否成功就看他态度！成功人士与失败者差别是：积极、乐观的精神和辉煌经验支配和控制人生。失败者则刚好相反…

学习本课程，将使企业主管对激励有全新认识，对下属的心理需求和心态状态有更深入了解，同时可使基层主管掌握运用相关因素激励下属有效方法，全面提高团队凝聚力与战斗力；案例故事真实，管理技巧方便实用；有很强的实战价值。

## 一、培训对象

企业各层管理人员、高压力”员工、团队成员与部门员工

## 二、培训天数

课时：1-2 天 (9:00 - 17:00)

## 三、课程目标与益处：

课程收益：如何去评估压力，学习消除压力源，建立自我压力应对方案，在企业内营造和谐的工作环境

学员将能够掌握以下知识与技能：

1. 压力征兆与症状
2. 识别不同的压力源
3. 人际压力缓解
4. NLP 思考模型
5. 掌握压力干预策略
6. 自我压力管理

## 四、培训内容

### 第一部分：压力理论与技能篇

- ◇ 识别压力讯号
- ◇ 压力发展三阶段
- ◇ 压力产生原因
- ◇ 心理学家保罗·高保瑞压力学说
- ◇ 不同人压力反应
- ◇ 气质差异与压力反应
- ◇ 了解情绪
- ◇ 戈尔曼情绪智能理论
- ◇ 情绪钟摆效应

- ◇ 负面情绪原因
- ◇ 处理负面情绪的实用方法
- ◇ 控压方法
- ◇ 刺激回应原理
- ◇ 压力源积极和消极差别
- ◇ 意焦原理和测试
- ◇ 意焦方法
- ◇ 积极心态重要性
- ◇ 挑战活动
- ◇ 放松工具
- ◇ 压力和情绪管理是一种管理能力；正确的压力是动力，但是过分工作压力损害个体与组织健康。

要点：○压力发展三阶段○情绪钟摆效应○控压方法○意焦原理○情绪智能理论

## 第二部分：压力管理与高效提升篇

- ◇ 认识心理学
- ◇ 需求理论
- ◇ 管理主动求变
- ◇ 积极心态
- ◇ AB 理论
- ◇ 信念种植法
- ◇ 潜能无限
- ◇ 心理暗示
- ◇ 理想树
- ◇ 压力应对管理
- ◇ 营造管理环境
- ◇ NLP 思考逻辑模型
- ◇ 生活平衡模型
- ◇ 身份/信念/价值/能力/行为/环境
- ◇ 心态管理
- ◇ 心态与人本
- ◇ 心流现象
- ◇ 快乐的秘诀
- ◇ 心态替换训练
- ◇ 自信心建立
- ◇ 精神按摩法
- ◇ 员工三心态
- ◇ 七种情绪
- ◇ 调控情绪压力
- ◇ 成功心态法
- ◇ 性格与个人成败
- ◇ 情绪低谷与 PASS
- ◇ 智模式技能
- ◇ 自我改变
- ◇ 极限理论

- ◇ 区域性格
- ◇ 5分钟压力管理

要点：○‘心流现象’○员工三心态○NLP思考逻辑模型○极限理论○区域性格

NLP，人们为使思维、讲话和活动达到具体后果所采取的具体行为，是研究人类主观经验的系统科学，可将之视为一种管理压力的工具；美国潜能成功学家罗宾：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为‘积极信念和消极信念直接影响创业者成败’；美国成功学学者拿破仑·希尔，关于心态的意义说：“人与人之间只有很小的差异，但这种小差异却造成巨大差异！”