

《控压有道—情绪与压力管理能力提升训练》

培训时间

1 天

培训对象

中基层人员

课程目标

- 认知压力的来源，正视压力的存在和正面意义
- 学会管理和控制压力，变压力为动力，提升个人的“精气神”
- 通过工作与生活中的“关键能力点”的提升，减少产生压力和负面情绪的可能

课程大纲

一、如何看待情绪与压力

- 控压—先从自我认知开始
 - ◇ 案例分析：张女士的极端行为背后的启发
 - ◇ 案例分析：两位老人为何最后落得如何结局
 - ◇ 案例分析：“为什么我就是不喜欢那个同事”
 - ◇ 认知自我对于认识他人以及洞察自我情绪的重要意义
 - ◇ 情绪与压力管理的自我“修行”之路
- 揭开“情绪”与“压力”的面纱
 - ◇ 我们的基本情绪有哪些
 - ◇ 我们是如何最终成为情绪的“奴隶”

- ◇ 负面情绪给予我们的正面意义解读（嫉妒/愤怒/纠结/委屈……）
- ◇ 情绪与压力的关系是怎样的
- 情绪压力管理要重视的几个关键要素
- ◇ 善待我们的潜意识
- ◇ 寻找到压力源是根本
- ◇ 不要被表面的情绪所迷惑
- ◇ 行动是改变一切的根本

【头脑风暴—找出你的核心压力源】：行内人际关系的处理/未来的发展与晋升/核心工作技能匹配度/目标导向/沟通能力……

二、自我心态管理与心理压力疏导的通用法则

- 如何看待工作和生活中的压力
- ◇ 有压力是坏事吗
- ◇ 压力的层面：正面压力与负面压力
- ◇ 压力的来源：“世界那么大，我想去看看”说明了什么
- ◇ 压力过大多半是能力不足造成
- 压力与情绪的疏导流程
- ◇ 识别情绪与压力（ABC 法则）
- ◇ 接受并正确的看待
- ◇ 找到办法化解和利用
- ◇ 形成自己的习惯
- 保持压力情绪疏导的小技巧
- ◇ 焦点转移法

- ◇ “火上浇油”法
- ◇ 呼吸感受法
- ◇ 角色抽离法
- ◇ 正面词汇法

【现场演练】：现场练习几种实用的控压小技巧，找到最适合自己的方法

三、控压有道—两种不同类型人群的控压技巧

■ 不同类型人群的压力来源

- ◇ 目标人与感受人的区别
- ◇ 目标人的常见压力来源分析
- ◇ 感受人的常见压力来源分析

■ 目标人的“轻压力”技巧

- ◇ 肯定、同理和赞美究竟如何表达，效果最佳
- ◇ 学会公开建立关系，私下解决问题
- ◇ 做一个受欢迎的人—让自己学会“闲聊”
- ◇ 发生分歧时，如何做到少扣“帽子”
- ◇ **【情景演练】**：如何利用“闲聊力”结合正面行为技巧与对方建立关系

■ 感受人的“轻压力”技巧

- ◇ 为什么设定目标这么重要（罗胖跨年演讲的小插曲给我们的启发）
- ◇ 设定有效目标、责任到人
- ◇ 守住底线，减少背上的“猴子”
- ◇ 避免“推后性”得罪人

【案例分享】：一个典型的感受人是如何从“忙-盲-忙”的困境中解脱出来

四、案例应用与角色模拟练习

- 一对一现场练习（按照课程讲授的方法进行分小组以及一对一情景演练）
- 课程总结与答疑