

《阳光心态与压力管理》课程大纲

课程目的与收获

“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”高效工作，快乐生活，需要健康的压力，但压力过度则适得其反。工作中，不少员工面临着工作任务、业绩指标、人际关系等方方面面的压力；与此同时，也有不少员工面临着生活中的经济、变故、家庭关系等方面的压力。这些压力往往伴随着心理、生理和行为上的负面作用，导致精神紧张、情绪失控，并对工作效率、个人幸福指数带来很大的影响。因此，帮助员工认识压力、减轻压力，学会与压力共舞，不仅关系到组织绩效的可持续提升，也关系到员工个人的身心健康与人生幸福。

本课程以“阳光心态与压力管理”为主线，以心理学原理与实践为基础，运用理念讲授、方法技巧练习、视频教学、测试思考、互动应用等授课方法，深入浅出地为学员提供压力、情绪、心态管理的专业技巧，帮助学员认识压力、管理压力。

本课程的目标：一是治本，帮助员工从源头上最大程度消灭或减少压力；二是治标，帮助员工学会自我调整与放松，舒缓情绪压力，修养阳光心态。通过标本兼治，让员工能够轻松面对压力，变压力为动力，积极、高效、快乐工作，提高工作和生活满意度，收获幸福人生。

学员对象

机关企事业单位全体员工

课程时间

6 课时 (1 天)

课程大纲

第一讲 与压力共舞

- 一、认识压力
- 二、压力的三种状态
- 三、压力的特点
- 四、压力对人的影响

五、压力在哪里：压力源分析

六、与压力共舞：压力管理的基本策略

第二讲 工作应对：消灭或减少压力源

一、适应环境不抱怨

二、积极主动不设限

三、提升能力能担当

四、完成任务不打折

五、死缠烂打不放弃

六、对标管理争第一

第三讲 健康与家庭应对：夯实抵抗压力的根基

一、有关健康的几个话题

二、方便实用的经络养生法

三、中华养生智慧

四、经营人类的第一关系：夫妻关系

五、与成年子女的亲子关系

第四讲 关系应对：建立压力的支持系统

一、发现优点，真诚赞美

二、坚持自己，体谅他人

三、尊重差异，团队共赢

四、建立自我，追求无我

五、管理上司，贵人多助

第五讲 心态应对：修养阳光心态

一、走出围城，天宽地阔

二、懂得常识，淡定从容

三、活在当下，抓住现在

四、正确比较，珍惜拥有

五、提升能力，管理欲望

六、操之在我，褒贬由人

课程总结：管理压力，阳光心态，快乐工作，幸福人生