

情绪压力管理

主讲：胡金华

课程目的

1. 正确认识压力和情绪，掌握 IQ/EQ/AQ 的区别
2. 辨别压力的征兆与症状，识别不同的压力源
3. 掌握压力的干预与应对策略，学会一套有效的放松方法
4. 学会如何保持良好的心态，进而创造更佳的成绩
5. 依据有效性和紧急性确定多项工作任务的优先顺序
6. 将你的工作重点转移到最重要、最有效的任务中
7. 了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰
8. 掌握如何快速、便捷地处理工作中的琐事与杂事
9. 找出自己的压力征兆、造成的影响及其产生的原因
10. 学习压力舒解法（治标）和自我压力管理策略（治本）

课程对象：

企业全员

课程时长：

2天/1天 pm9:00—12:00 pm14:00-17:00

课程大纲：

第一章 正确认识情绪与压力

1、情绪的种类、功能

1.1、中国人说的“七情”与现代心理学主张的四种基本情绪。

1.2、讨论：愤怒是一种有害的情绪吗

1.3、情绪与工作、生活的关系

2、情绪的定义及特点

3、情绪与压力的关系

3.1、压力曲线：解释工作绩效与情绪、压力之间的关系。

3.2、情绪与压力的共同特点

3.3、失败的激情管理

第二章 好心情 才能欣赏到好风光

1、人生最重要的是什么？

1.1、职场人的幸福指数令人担忧

1.2、高官不如高薪、高薪不如高寿、高寿不如高兴

2、心理健康的十条标准

2.1、如何拥有充分的安全感

2.2 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价

2.3 生活的目标切合实际

2.4 与现实的环境保持接触

2.5 能保持人格的完整与和谐

2.6 具有从经验中学习的能力

2.7 能保持良好的人际关系

2.8 适度的情绪表达与控制

2.9 对个人的基本需要作恰当的满足

2.10 在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性

3、做最好的自己

3.1 中国人的成功定义：三德

3.2 享受享受过程与实现结果

3.3 我的使命、价值观、目标是什么？

3.4 制约“做最好的自己”的根源 内在的八个方面

4、如何提高 EQ 的 5 大方法

4.1、处理自己消极情绪的能力

4.2、面对压力时，冷静对待的能力

4.3、读懂各种暗示的能力

4.4、坚定且在必要情况下能表达困难情绪的能力

4.5、在亲密关系中表达个人情绪的能力

第三章 化解负能量 化压力为动力

1、辨认症状寻找压力源

1.1、压力在心理健康的表现

1.1.1、压力过大容易导致消极情绪

1.1.2、精神颓废

1.1.3、心理障碍

1.2、压力在行为的表现

1.2.1、压力过大导致兴趣活动减少

1.2.2、压力过大易致成瘾行为

1.3、 压力对组织机构的影响

2、个人压力值测试

3、化解个人压力的七种方式

3.1、换角度看问题

3.2、学会合理宣泄

3.3、建立良好的人际关系

3.4、养成一些良好习惯

3.5、舍得、宽容与感恩

3.6、个人平衡工作与生活

3.7、体内革命与个人习惯

4、组织层面的压力管理

4.1、积极改善工作环境

4.2、丰富员工业余生活

4.3、指导员工职业生涯发展

第四章 感恩正能量 快乐工作 快乐生活

- 1、认识压力，学会调节压力的一些方法
- 2、如何有效清除“情绪负债”，切断压力源
- 3、怎样调节好心态
- 4、快乐的十五种技巧

备注：本课程将根据企业实际培训需求予以适当调整，形成唯一的解决方案。