

开心工作·幸福生活

课程背景：

在如此竞争激励的市场环境中，人作为企业主要的核心力量之一是毋庸置疑的共识。但是如何有效的做好建设团队抓好执行力、提升成员的素养加强服务力、提高员工的技能增加战斗力、呵护员工的心里注重凝聚力。在众多的企业文化建设、团队打造中员工的心灵关怀、幸福指数的增加在当今时代背景下显得尤为重要。

工作业绩压力和情绪管理又是企业在团队建设中一个绕不过去的话题，如何在给员工业绩压力又能有效的疏导员工的压力和消除员工的负面情绪是我们管理者们不得不面对的一个课题。

课程将以东方古圣先贤的智慧为基础、以西方心理学为工具来化解工作压力及情绪管理的研究成果奉献给大家。

课程大纲：

一、 正确认识工作

1. 工作的性质是什么；
2. 工作与人生的关系。

◇ 小组互动：案例分析

二、 压力是如何产生的

1. 压力承受差的因素
2. 能力不足导致压力；
3. 心力不够导致压力；
4. 生活压力导致的工作压力；

◇ 小组互动：案例分析、游戏互动

三、工作中如何有效的减压

1. 正确的看待工作压力；
2. 有压力才有动力对吗？
3. 认识压力本来就是空的境界
4. 思维认知转念法
5. 阳光思维法
6. 运动释放法
7. 环境转换法
8. 瑜伽禅定心法

◇ 小组互动：案例分析、角色模拟、游戏互动

四、工作与情绪管理

1. IQ与EQ
2. 压力导致情绪的根源

3. 压力导致情绪是个伪命题
4. 为什么说果 IQ 是成功的条件，EQ 就是成功的要件
5. 情绪与自制力
6. 抱怨与情绪管控

◇ 小组互动：案例分析、角色模拟、游戏互动

五、 如何有效的降低自己的情绪

1. 明白情绪的因果关系
2. 拜伦·凯蒂的情绪转念法
3. 增加宽容、感恩于爱心
4. 向古圣先贤学习

◇ 小组互动：案例分析、角色模拟、分享互动

课程时间： 1-2 天 (6-12 小时)

课程对象： 企业全体人员

课程形式： 游戏互动、情景模拟、案例研讨相结合

课程内容： 初步设计，可根据企业额实际情况调整