

Professional Stress Relief Skills

压力与情绪管理

(2 天课程)

Program Objectives

培训意义：

- ◇ 帮助员工正确认识压力产生的来源及形成原因
- ◇ 学习正确应对和缓解工作压力的科学方法和有效手段
- ◇ 帮助提高员工学习和工作效率
- ◇ 帮助员工培养乐观、积极、向上、自信的工作和生活态度

Target Audiences

培训对象：

- ◇ 面临工作、学习和生活压力的所有员工及各层面干部

建议人数：

- ◇ 15-20 人

Key Contents

培训要点：

第一天

▣ 职场压力概述

- ◇ 压力的定义及分类
- ◇ 压力在职场中的作用
- ◇ 过度压力的常见症状
- ◇ 职场压力现状统计与描述
- ◇ 职场压力测试及测试结果分析

▣ 压力产生的原因及分析

- ◇ 压力产生的宏观因素分析
- ◇ 压力产生的微观因素分析
- ◇ 压力在职场中的 5 种典型表现形式

▣ 学会化解来自上司的压力

- ◇ 设计好自己的职业生涯规划
- ◇ 搞清上司使你焦虑的原因
- ◇ 学会巧妙避免正面冲突
- ◇ 注意说话的艺术
- ◇ 争取完美地自我表现
- ◇ 让不满适当地“流”出来

▣ 学会化解来自下属的压力

- ◇ 淡化自身的优越感
- ◇ 帮助下属化解烦恼
- ◇ 虚心倾听下属的意见和建议
- ◇ 坚持原则，巧妙回绝下属的无理要求
- ◇ 不钻牛角尖，多用创造性思维解决矛盾

▣ 学会化解来自同事的压力

- ◇ 避免对同事有过高的期望值
- ◇ 大度些，允许有不同性格的同事存在
- ◇ 不必充好汉，你毕竟不是救世主
- ◇ 交往过深，有时伤害也最深
- ◇ 不必管得太宽，你和他只是同事关系
- ◇ 用理智驾驭情感
- ◇ 学会适当地妥协

第二天

- ▣ **学会化解来自客户的压力**
 - ◇ 学会在客户面前培养自信
 - ◇ 赢得客户欢心的实用秘籍
 - ◇ 化解客户怨气的实战技巧
 - ◇ 循序渐进，切勿急于求成
- ▣ **学会化解来自亲友的压力**
 - ◇ 择友的基本原则
 - ◇ 朋友交往的 6 条戒律
 - ◇ 维系朋友关系的三大法宝
- ▣ **面对压力，学会选择正确的工作、学习和生活态度**
 - ◇ 针对压力的正确态度
 - ◇ 避免过于追求完美
 - ◇ 牢记“工作不是生活的全部！”
 - ◇ 学会正确评估自我，接受自我
 - ◇ 学会努力避免归因错误
 - ◇ 学会有效平衡工作与生活的关系
- ▣ **几种有效的专业减压技术**
 - ◇ 自我催眠
 - ◇ 瑜伽
 - ◇ 理智情绪法
 - ◇ 肯定性训练
 - ◇ 呼吸法
- ▣ **企业为员工减压的科学实践**
 - ◇ 清晰展示工作分析的内容
 - ◇ 建立员工帮助计划（EAP）
 - ◇ 帮助员工建立职业安全感
 - ◇ 合理配置员工岗位
 - ◇ 让员工有“控制感”
 - ◇ 避免把员工工作安排得过于紧张
 - ◇ 让员工的思想、情绪有合理的释放渠道

Program Implement approach

培训方式：

- 技巧讲授、实例验证
- 角色扮演与模拟
- 现场评述
- 特点：兴趣、参与、互动、提升

Language

授课语言：

中文/英文

Duration (课程时间)

二天