

# 《情绪与压力管理》

讲师：隋海涛

## 课程纲要

**【课程名称】** 《情绪与压力管理》

**【课程背景】**

情绪管理是通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪的能力，并由此产生良好的管理效果。现代职场就像一个巨大的高压锅，每个人都能感受到压力的存在。瞬息万变的行业动态，突如其来的工作任务，人员构成的多样性、管理冲突的复杂性……这些状况都使我们受压，严重者甚至导致我们出现心理健康问题。如何面对这个时代所带给我们的茫然焦虑、压抑、躁狂、愤怒？如何调整好自己的情绪成为职场高情商人士？如何积极回应他人构建优质人际关系？本课程以工作场景为依托，从情绪现象出发，探索情绪与压力的本源，寻求应对方法、技巧和工具，帮助你理解情绪的影响，积极应对工作、生活与人际交往中的冲突与问题。

**【课程收益】**

1. 认识情绪与压力在日常工作中的表现，树立合理认知观念
2. 掌握日常情绪修炼方法与应急处理技巧
3. 掌握同理心沟通技巧
4. 掌握影响他人的情感推理五步骤

**【课程对象】**

企业各层级人员

**【授课方式】**

案例分享，角色扮演，示范演练，小组讨论，视频教学，个案分析

**【课程时长】** 1-2天，(6小时/天)

## **【课程大纲】**

### **第一部分：情绪管理**

#### **一．重塑情绪认知**

1. vuca 时代的职场挑战
2. 情绪是怎样产生的？
3. 这些年走过的情绪误区
4. 对待情绪的三个正确观念
5. 情绪与健康

#### **二．追踪情绪本源**

1. 情绪公式解析
2. 事件对情绪的影响
3. 价值观对情绪的影响

#### **三．解析情绪管理**

1. 情绪管理的基础
2. 情绪管理四阶段
3. 日常情绪管理四大策略
4. 重构练习：重构情绪
5. 应急情绪处理技巧
6. 组织情绪管理

### **第二部分：压力管理**

## 一、认识压力

1. 压力产生的背景
2. 压力产生的路径
3. 能力 vs 压力

## 二、压力影响

1. 压力 vs 健康
2. 压力与工作绩效
3. 曲线中压力与表现的走向
4. 最佳表现的压力区间是怎样的？

## 三、压力缓解

1. 个人压力管理：减压阀／问题应对
  2. 组织压力管理：员工关怀
- 小组讨论与分享：解析员工压力影响

## 第三部分：理解、影响他人情绪

### 一、人的行为风格

1. 行为影响情绪
2. 认识不等于了解
3. 了解人的行为特质（自我测评）
5. 培养人际敏感度

### 二、人的行为表现

1. D 特质表现与相处原则（视频解析）
2. I 特质表现与相处原则（视频解析）

3. S 特质表现与相处原则（视频解析）

4. C 特质表现与相处原则（视频解析）

### 三、引导情绪，强化影响

1. 运用同理：“我懂你”vs“我理解你”

2. 强化性格优势，塑造影响力

3. 运用情感推理解决团队矛盾

4. 塑造团队正能量