
职场幸福工程之快乐工作课程

压力缓解与情商提升课程

(6、12 小时)

课程目的:

- ※ 了解自己，正确评价自己、减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣
- ※ 深入了解情绪，提升情商，促进人际和谐并调整自我，激发主动性与创造性，感悟积极心态的重要力量，具备职业人合格职业态度
- ※ 幸福的真谛：活在当下，工作与生活平衡艺术，学会发现生活的美，接受自己、别人、现实，塑造阳光心态面对人生
- ※ 运用塑造阳光心态十大工具、着眼未来，活在当下，从根本上解决带来心理的不合理信念
- ※ 消除压力来源，从根本上解决带来心理的不当信念，处理负面情绪，增强正面情绪
- ※ 了解行之有效的压力管理策略，适度调节情绪，掌握各种有效的放松方法
- ※ 健康是福，身心一体，培养员工乐观向上的心态，提高员工生活品质和工作质量，轻松职场并开心生活

课程大纲：

一、 破冰和热身，训练导入

- ※ 分组竞赛、调动情绪进入培训
- ※ 职场情绪资本，快乐就是生产力
- ◇ 正确认识工作与生活关系
- ◇ 乐在工作四个基础

二、 压力、情绪与心理健康

- ※ 分组讨论与案例分析
- ※ 趋利避害、产生触动以引起重视
- 1. 压力、情绪与心理、生理
 - ◇ 工作中情绪控制的重要性
 - ◇ 看清压力--压力的预兆、表现
 - ◇ 健康，心理健康的内容、亚健康
- 2. 压力解析：揭开压力的“面纱”
 - ※ 缓解压力之前应当认识自己找到压力源
 - ※ 压力大等于能力差、为何有能力亦有压
 - ◇ 认识压力方能缓解压力，找根源问自己：压力是什么？
 - ◇ 平衡工作与生活，何为活在当下？如何活在当下
 - ◇ 工作过程中人与人的匹配，不同性格对压力感受

三、 善待自己，减压三部曲

- ※ 压力管理的标本兼治三大策略
- ◇ 压力管理三大策略之一：积极应对，解决问题（简：可结合其它课程内容）
- ◇ 压力管理三大策略之二：心理建设，情商提升
- ◇ 压力管理三大策略之三：学会养生，调整状态

四、 压力管理三大策略之二：心理建设，情商提升，提升 EQ 缓解压力，乐在工作

(一) 心理平衡“妙方”，提升 EQ 缓解压力，乐在工作

- ※ 深入了解情绪，提升情商，促进人际和谐并调整自我
- ※ 游戏案例角色扮演觉察训练了解情绪
- ※ 人物对比故事分析视频分享加深印象
- 1. 情商认知：认识情绪，全面了解情商(EQ)
 - ◇ 情绪聊天室:何为情绪？情绪何来？

-
- ◇ EQ究竟是什么？情商的概念、内涵与作用、EQ自测
 - ◇ 正确认识EQ以及四种基本情绪
 - ◇ 从IQ走向EQ：情商的作用
2. 情绪觉察：体察自己的情绪，高度的自我认知，提升情绪敏感度
 - ◇ 随时随地自我觉察自己情绪：了解人体处理情绪的器官以及反应方式
 3. 情商管理：管理自己的情绪，做情绪的主人
 - ◇ 情绪疏解方式：适当表达自己的情绪
 - ◇ 负面情绪的处理：消除不良情绪的方法
 - ◇ 增强正面情绪：自我调整，自我激励、驾驭情绪的有效方法
 4. 识别他人情绪，提升沟通技巧
 5. 情绪资本：EQ在管理工作中的应用，建立良好的人际关系人际支持
 - ※ 和谐的团队，离不开情商；稳固的团队，离不开情商；人心理顺了，事情也就顺利了；目标也好达成了；人才也就留住了；管理也就轻松些了
 6. 提升自己的情商：管理者的情商提升，缓解压力，乐在工作

(二) 情商修炼，塑造阳光心态，有效解决压力

1. 心态积极，人生才幸福和轻松
2. 职业化必备心态
3. 塑造阳光心态十大工具

(三) 国学中的情商：大道至简的情商境界

- 五、 压力管理三大策略之三：学会养生，调整状态
 - ※ 健康是福，身心一体
 - ※ 大量的方法与实用技巧，部分现场演练与学员参与训练相结合
 1. 坦然面对压力
 - ※ 缓解压力与调节心情的方法
 2. 放松与压力:如何自我放松
 - ※ 肌肉放松法 / 专注 / 减压呼吸 / 按摩 / 冥想
 3. 适当运动与压力缓解
 - ※ 职场健康操 / 运动形式与注意事项
 4. 膳食与压力缓解
 - ※ 合理膳食与健康
 5. 音乐与压力缓解
 - ※ 音乐穿过骨头抚摸你的心
 - ※ 音乐疗法及音乐处方
 6. 休闲与压力:
 - ※ 文武之道，一张一弛
- 六、 课程总结