

合理管控压力，创造最优绩效！

【压力管理与职场EQ训练】培训大纲

主讲 韩丽

随着经济全球一体化的迅猛发展，我国改革开放的不断深入，加上企业环境的急剧变化，人们的工作节奏加快，社会竞争日益激烈，这些变化使企业员工的工作压力达到了前所未有的程度！而压力处理不当带来的忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……消极心理体验，压力问题已成为影响企业业绩的重要因素。尤其是中国的制造业，工作量大、简单重复、工作时间长、且长期倒班，都可能引发员工间人际关系冷漠、工作倦怠，心理抑郁、长期失眠，导致使企业缺勤率、离职率、事故率上升。

情商，是自我管理情绪的能力，是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种接近并产生感情，促进思维的能力，一种调节情绪，帮助情绪和智力发展的能力。

本课程通过学习，运用认知行为疗法、叙事疗法、NLP、催眠技术、音乐疗法等，让学员一了解压力、掌握管控压力的技能；二了解情绪，通过训练提升控制职场中负面情绪的能力；激励自己的能力；识别他人的情绪的能力。将人的智力因素，转化成为情绪智能，让人的能力最大化的在企业中发挥出来。

培训目标

- ◆ 对个人：教会我们正确管控压力与情绪，提升幸福指数，远离亚健康，减少工作冲突
- ◆ 对团队：合理运用压力管理提升团队活力、发挥员工最大绩效
- ◆ 促进企业内部上、下级与同级之间的相互理解、相互包容与相互信任

培训收益

学会5情6心：6种调压心法，5大调情绪法

培训课时：

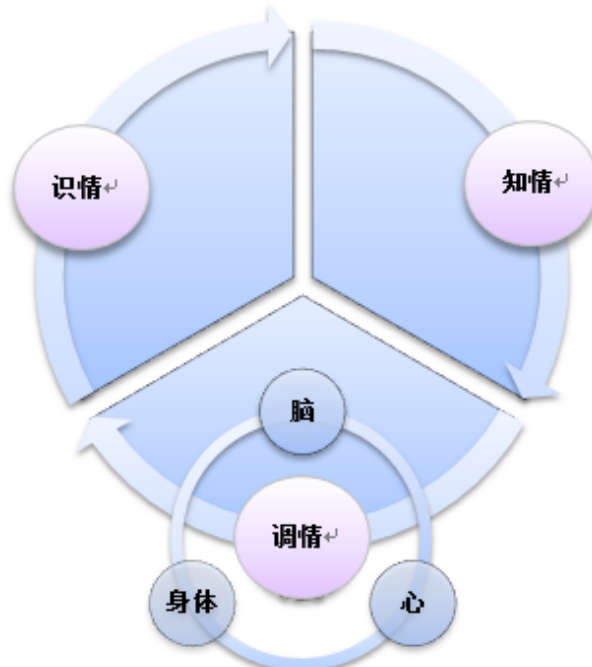
1-2天

培训形式：

理论讲解、案例分析、故事启发、活动体验、技术演练

课程核心理论：

应对压力、调整负面情绪通过三步三维的立体心理学方法进行有效调整：



培训大纲

- 一、压
- 1.
- 2.

纲

力水平自测
压力自测
中国人的压力

现状解析

3. 76%的疾病是由压力和情绪引起的，所以减压已经成为中国人必修的一门课程

二. 认识压力

1. 压力的概念与压力源
2. 压力诊断与自我觉察压力：生理、情绪、行为、精神
3. 压力与效率的关系、与情绪的关系：倒u曲线

三. 管理压力的魔法

1. 压力管理的原则：外遏制源头；内改变认知、疏导主观感受
2. 区分压力类型
3. 你是A型人吗？
4. 压力管理的方法：
 - A. 应对压力源头
 - 1) 针对引发压力的工作任务：问题解决5步法
 - 2) 针对时间压力：时间管理法
 - 3) 针对拖延症：番茄工作法
 - 4) 针对环境压力：心理预演法
 - B. 提升抗压力：认知调节法
 - 1) 期望模式
 - 2) 黑点模式
 - 3) 强迫模式
 - C. 化解压力感受
 - 1) 快乐疗法
 - 2) 音乐处方
 - 3) 压力宣泄法
 - 4) 减压工具

四. 解读情绪

1. 情绪的内涵
2. 情绪的分类：积极情绪与消极情绪
3. 压力下消极情绪的杀伤力：

生理疾病：怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、忧伤肺、压力太大易得胃溃疡；

心理疾病：抑郁症、焦虑症、浮躁症、冷淡症、社交恐惧症
4. 情绪的周期
5. 你是A型人吗？
6. 情绪的由来：ABC理论

五. 情商管理

1. 互动：你的情商怎么样？
2. 从IQ管理走向EQ管理
3. 情商主导人际关系,情商决定影响力，情商提升成功机率
4. 情商五要素：情绪的自知、自控、自励、识别他人情绪、和谐共处

六. 提高职场情商的方法与训练

1. 方法一：知情：

自我觉察的训练

觉察是什么，觉察什么，怎么觉察

活在当下

情绪管理公式：

自我觉察 ⇨ 情绪识别\延缓 ⇨ 后果评估 ⇨ 导正情绪

2. 方法二：调情：

(一) 脑：改变你的认知：

忧虑发生的机率

自动化思维 VS 控制性思维

训练：改变认知维度：思维转换

(二) 心：调整心情

1) 如何调整焦虑情绪、化解失眠

2) 如何化解悲伤情绪、避免压抑

3) 如何抑制愤怒情绪、提升人际关系

4) 安装自己的快乐开关、提升幸福感

(三) 体：让身体的生物能畅通地流动

◆ **呼吸法练习**

日常解压的步骤与要领

3. 方法三：识情

识别各类人的情绪：表情、肢体语言

引导、影响他人情绪的方法

4. 方法四：和谐共处的管理人际关系

人际关系黄金法则

人际关系的三大法宝

说话的艺术

赞美的力量超乎你想象