



## “情绪管理与压力释放之领袖心态”培训方案

课程时间：1天

课程对象：中高层管理者

课程人数：30人

培训形式：理论讲授 50%、实战演练 20%、案例讨论、游戏 20%、经验分享、答疑 10%

课程内容：

### 一、领导者的情绪管理

#### 1、领导力与个人成长

A、发现自己与成为自己

B、人生成长的抛物线

#### 2、来自于管理工作的情绪压力源

A、管理者工作的八项问题

B、管理者行为的两个重点

3、来自于管理对象的情绪压力源

- A、员工的复杂性
- B、员工的工作动机
- C、员工的行为习惯

4、来自于自己的情绪压力源

- A、个人目标的实现
- B、生活与工作的平衡
- C、职场矛盾的驾驭

5、认知个人心态提升眼界格局

- A、内心 X 光测试
- B、领导者的三项非技能关注

**二、把握情绪提升领导行为**

1、领导矛盾论

- A、管理矛盾
- B、认知矛盾
- C、协作矛盾
- D、资源矛盾

2、情感与理性的驾驭

3、管理底线的确立

4、管理标准化确立

- A、下属思维标准化
- B、下属行为标准化

5、领导者的观察、记录与预测

- A、管理日志的建立
- B、管理问题分类

### 三、化解压力轻松驾驭工作

#### 1、精彩工作的六大秘密

- A、明确工作的意义
- B、调整每天的面部表情
- C、认真把握每一次登台机会
- D、挥洒创意，投入工作
- E、了解领导用人思维
- F、大事小事，都是契机

#### 2、化解压力的五项绝技

- A、寻找并树立合理的参照物
- B、尊重并顿悟因果循环
- C、为自己内心需求确立坐标
- D、洞悉未来
- E、恪守标准