

有效情绪压力管理，打造高绩效团队

课程背景：

我们所处的时代，是压力时代，伴随着无处不在的压力，焦虑不安的情绪就像背景音乐一样如影随形。

对员工——面对消极情绪无法自处和调节，都会严重影响员工的身心健康、人际关系、家庭关系、经济问题，让员工在生活、工作中失去动力，无法有更好的工作绩效产出，拥有更好的合作以及人际关系；

对管理者——良好的情绪压力管理能力，让管理者在面对竞争、挑战环境中的压力和情绪波动时，能够更好地识别自己的身心状态，在更冷静的思维下做出良性决策，这对企业尤为重要，也成为评估一名优秀管理者领导力很重要的维度；

对企业——组织变革加剧，客户要求提高，工作节奏加快，工作的压力越来越大。情绪和压力过大，已经成为现在企业组织中所有职级员工的共性问题，由于情绪压力问题而带来的缺勤、事假、病假、离职率、事故率上升，员工工作倦怠、团队合作不顺、沟通不畅等问题，加大了企业运营成本。传统的物质方式来励员工，效果已经不理想，需要管理者更寻找有效的关注员工情绪压力的激励方法。

情绪压力管理，已成为**21世纪员工、管理者必备的技能以及最为迫切的必修课题之一。**

【课程收益】

- ★ 测评：情绪胜任力水平测评
- ★ 掌握：情绪压力管理的有效方法
- ★ 提升：沟通能力、领导力
- ★ 缓解：情绪、压力症状
- ★ 提高：团队绩效

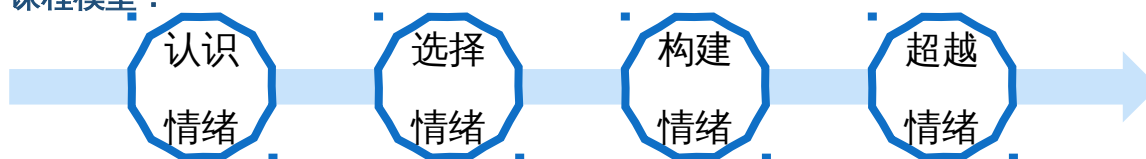
课程对象：

1. 中层管理团队、企业核心管理或技术团队、中小企业高层
2. 销售类、客服类、管理类、研发类等岗位核心团队
3. 金融、电信、房地产、IT业、政府机构等高压行业
4. 其他希望提升自我，完善自我，提高生活质量和工作绩效的人群

课程时间：2天，6小时/天

课程风格：讲师讲授、案例讨论、互动交流、分组讨论、沙盘演练、行动方案

课程模型：



课程大纲

导入：

1. 情绪、情绪管理、情绪胜任力的定义和区别

视频案例：微笑的力量

2. 绩效提升模式剖析

小组讨论：绩效提升公式计算

3. 情绪对绩效、认知、行为的影响

案例：冰山模型

4. 构建情绪胜任力必经的四个阶段

1) 认识情绪

2) 选择情绪

3) 构建情绪

4) 超越情绪

第一讲：重新认识团队 —— 认识情绪，开启情绪管理之门

一、情绪胜任力测评

1. 焦虑情绪测评

现场测评

2. 情绪压力指数测评

现场测评

3. 压力源探寻

觉察体验：自我压力觉察（自我评分）

4. 面对情绪压力的四种状态解析

小组讨论：我在情绪压力状态下的应对模式

5. 情绪胜任力指数测评

现场测评

二、重新认识情绪

1. 情绪的种类以及影响

2. 情绪与记忆、人格的关系

视频案例：头脑特工队

3. 自我情绪的模式及表达

4. 消极情绪的积极意义探寻

5. “过分情绪”的觉察——对绩效的影响

案例：1. 踢猫；2. 办公室里的愤怒先生；3. 当孩子生病的时候；4. 领导，我失恋了；

第二讲：深入了解团队 —— 清晰情绪模式，提升情绪管理能力

一、三脑对情绪的影响

1. 三脑认识

2. 三脑与情绪的互动模式

1) 爬行脑+情绪脑启动：失控

2) 智力脑启动：理智

案例：**Allen** 的困惑

3. 从三脑的运行模式建立情绪管理能力

1) 爬行脑：正念呼吸

2) 情绪脑：快速和谐

3) 智力脑：非暴力情绪沟通

小组练习：正念呼吸、快速和谐技术、非暴力情绪沟通

二、认知对情绪的影响

1. 思维和行为改变模式解析

2. ABC 认知模型解析

案例：被同事嘲笑

3. 限制性信念探寻——对绩效产出的影响信念

小组练习：限制性信念探寻

4. 三种病态的思维模式解析

现场测评：10 种非理性的人生信条

5. 第四种选择创建

小组练习：创造第四种可能

6. 多元认知的建立和松规条

视频案例：奇葩说

第三讲：重新打造团队——情绪模式重建，构建敏锐的情绪胜任力

一、重建情绪模式

1. 情绪剧本重建：旧情绪剧情重播-新情绪剧场-植入新情绪信念和运行模式

个案练习：慈悲心、情绪修复剧场

2. 新情绪信念建立

小组练习：情绪信念操

二、生命意图探寻

1. 人生价值排序清单

2. 生命意图探索和分享

小组练习：我是什么人 VS 我想成为什么样的人？

第四讲：深度关爱团队——学习压力管理，打造良好的情绪胜任力

一、情绪与压力

1. 情绪与压力的关系

案例：绩效不达标、项目时间被突然缩短、公司裁员

2. 主要压力的来源

1) 环境因素（经济的不确定性、技术变革等）

2) 组织因素（人际关系冲突、任务指标考核、管理压力等）

3) 个人因素（家庭问题、经济问题、人格特征）

二、建立积极情绪、缓解情绪压力的有效方式

1. ABCDE 认知模型

2. 皮质醇与压力

3. 压力与自尊

案例：活在比较中的我们

4. 建立积极情绪缓解情绪压力的有效方式

1) 睡眠疗法

2) 建立创造性习惯疗法

3) 水的力量

4) 运动疗法

5) 正念冥想

第五讲：打造全新的团队——超越情绪压力，保持高绩效

1. 面对他人情绪的方式——支持四部曲

小组练习：我看见你的情绪

2. 发现自我与他人的卓越性

小组练习：发现美的眼睛

3. 情绪深度汇谈

小组练习：最近你情绪感受最深的事件是什么？

【课程回顾、爱自己的仪式、祝福、合影】

说明：本课纲为通用版本，培训前会与企业方沟通，把握最真实的需求情况，做个性化方案调整，把培训价值放在第一位，让学员更加满意。