

# 快乐工作—新生代员工情绪与压力管理

## 课程背景：

你压力山大吗？

物价上涨导致生活压力大、家庭经济负担重和财务窘迫？生活节奏太快，竞争过于激烈，工作时间长？人际关系紧张，社会及心理支持系统缺乏？适应能力欠佳，生活经历不够丰富？工作无法胜任？夫妻关系紧张或离婚，家庭成员疾病或伤亡？如何快乐而高效地工作和生活？成了很多员工追寻的职场愿景。

在职场中没有人是没有压力的。人是职场中最重要的资源，情绪是人的活动的动力源泉。忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……是员工在日常工作中最常见的消极心理体验，都可能会引起员工产生工作倦怠、工作积极性降低、工作效率下降等不良后果。因此，压力与情绪的管理已成为 21 世纪企业管理最为迫切的课题之一。

我们如何找到卓越成就与乐在工作的关键？我们如何从自身出发，让自己成为一个乐在职场的情绪调节高手？让自己成为一个阳光积极的职场精英，提升职场情商，阳光心态，快乐工作，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途……

## 课程收益：

- 正确解读与认知我们的情绪
- 学会识别情绪掌握情绪管理
- 准确解读各种情绪背后根源
- 辨识压力源及压力源的细分
- 掌握压力管理五大方法技巧
- 培养积极心态面对工作生活

**课程时间：**2 天，6 小时/天

**课程对象：**90 后新生代员工或管理者

## 课程特点：

1. 课程具有极强的实用性，带领学员现场实践操作，真正学会情绪与压力管理的高效解决方法，30%的理论+50%的方法+20%的实例
2. 老师讲授，提问互动：体验听的学问
3. 角色扮演，实景演练：体验动的快乐
4. 体验培训：互动性强、幽默、生动、亲切

## 课程大纲

**破冰游戏：**危险数字

**开篇讨论：**VUCA 时代，你准备好了吗？

## 第一章：走进压力——与狼共舞

### 第一讲：压力知识学习

1. 压力产生过程
2. 五种压力源
- 3. 七种刺激类型**
  - 1) 选择或改变
  - 2) 不确定
  - 3) 面临威胁的重大事件

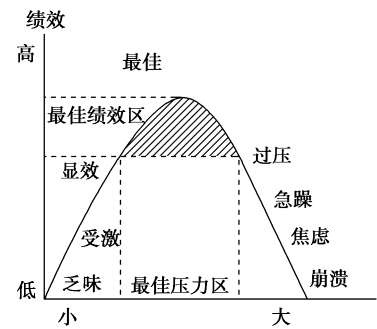
- 4) 持续不断的心理衰竭
- 5) 需求与能力失衡
- 6) 环境不适应
- 7) 未来忧虑/伤痛回忆/朋辈攀比/突发小事件

#### 4. 评价过程

### 5. 面对压力的两种反应

- 1) 破坏性心理防御机制
- 2) 建设性心理防御机制

课程讨论：18种狐狸，18种心态



## 第二讲：压力管理五个步骤

### 第一步：ABC 法则——改变思维方式

1. 放弃“非黑即白”和“非此即彼”的刻板思维
2. 不要成为“应该”的奴隶，放弃绝对化要求
3. 避免认知偏差，保持客观的态度
4. 七个问题辨识压力

### 第二步：凯利魔术方程式—预想自己的抗压边界

1. 问你自己可能发生的最坏状况是什么？
2. 问你自己准备接受的最坏状况是什么？
3. 问你自己设法改善的最坏状况是什么？

工具练习：画画你的“高压阀”

### 第三步：积极换框——实现由消极到积极的转变

1. 意义换框
2. 环境换框
3. 内容换框

游戏练习：火柴游戏

### 第四步：复制卓越—提升自己的抗压能力

1. 找一个榜样，对方擅长于你想擅长或复制的事物
2. 洞察这位榜样的内心状态
3. 观察榜样完成任务的过程
4. 采纳榜样的思维和情感策略

游戏练习：双手抓住绳子两端不放，如何使其打一个死结？

视频学习：蒋甲被拒绝了 100 次后，世界开始对他说 Yes！

### 第五步：直面问题—五步脱困

1. 第一步：困境
2. 第二步：改写
3. 第三步：因果
4. 第四步：假设
5. 第五步：未来

案例练习：学车和写作

## 第三讲：职场压力管理

1. 工作压力源探寻
2. 工作本身压力管理
3. 职场人际关系压力管理
4. 职业发展前景压力管理

5. 其它方面压力管理
6. 4D 行动法

## 第二章：拥抱情绪——春暖花开

开篇讨论：看视频感受情绪

### 第一讲：觉察情绪——遇见未知的自己

1. 情绪产生原理
2. 四种基本情绪
3. 复合情绪解读
4. 情绪钟摆效应
5. 情商五个方面

课堂练习：画出自己一周的情绪脸谱图

### 第二讲：管理情绪——我的情绪我做主

理论学习：从大脑结构认识情绪

案例学习：棉花糖实验

视频欣赏：今天你踢猫了吗？

方法1：艾利斯“情绪ABC法则”

案例学习：老太太的烦恼和美国总统罗斯福家里被偷

方法2：费斯汀格法则

案例学习：八达岭野生动物园老虎咬人事件

方法3：ETA法则

案例学习：项目经理彬彬和小玲的跨部门冲突

方法4：避免三个非理性信念

案例学习：给他/她打电话总不接电话

方法5：摧毁负面心锚建立正面心锚

- 1) 情绪的刺激
- 2) 重复并加强

课堂练习：列出你的情绪管理工具清单

### 第三讲：职场情绪——同舟共济扬帆起

案例学习：成吉思汗“盛怒杀爱鹰”的故事

1. 造成工作情绪的七件事
2. 七招缓解工作情绪过大
3. 化解团队冲突五个方法
  - 1) 回避型——“我不招惹麻烦”
  - 2) 竞争型——“我一定要赢，赢是最重要的”
  - 3) 退让型——“恰似我的温柔”
  - 4) 妥协型——“我退一步，你也让一步”
  - 5) 合作型——“三个臭皮匠顶个诸葛亮”
4. 六大步骤达成职场“合作”
5. 避免职场“硬批评”的三个技巧

课堂讨论：西游记团队中的冲突管理？