

# 《情绪与压力管理》

## Emotion and Stress Management

(6小时/天, 可定制化设计内训课)

课程名称：

1. 《情绪与压力管理》- 自主型的情绪舒缓与压力调节培训体验课
2. 《情商与自我实现》 - 探寻情商奥秘与实现职场自我价值. EQ and Self Achievement

课程背景

一项调查发现，当今生活在大城市里的人，以北、上、广、深等城市为例，正在发生以下细微的变化：

1. 随着工作时间越来越长，耐心和包容之心却越来越少；
2. 对自己的关注越来越多，对身边亲人朋友的关心越来越少；
3. 看重金钱、存款、薪酬、地位、职位、声誉等等，但是幸福感在下降；
4. 工作中的状态日复一日，年复一年，几乎没有什么变化，也不期望什么变化……

除了上述情况外，调查还发现，即使工作表现比较好的员工，也会出现如下状况：

1. 感到精力和体力明显下降，力不从心；
2. 失眠、厌食、焦虑、烦躁、情绪易冲动；
3. 打算休一个长假，三、五个月不上班，甚至想裸辞；
4. 难以处理好职场的人际关系，把很多负面情绪带回家庭；
5. 对未来迷茫，虽然在工作中很努力表现，一旦停下来就心慌和失落感；
6. 独身主义，丁克家庭，婚姻恐惧症、抑郁症、强迫症、焦虑症等呈上升趋势。

虽然《情绪与压力管理》课程并不能解决上述所有问题，也不会立竿见影的产生积极效果，但是，**这门课程是职场人士心理保健的必修课**，借助心理学和东方文化智慧，在**理论实践、工具、方法方面消除大家的错误认知，启发心灵和身心健康。**

课程收益

课程有两个方面的主要收益：

首先，心理保健作用，具体收益如下：

1. 获得情绪舒缓和压力调节的技巧和方法；
2. 了解情绪和压力的心理和生理知识，建立自我保健意识；
3. 建立正向的人际关系模式，端正职场和工作态度，培养健康的生活习惯；
4. 有意识的去提高自己，充实自己，磨练自己从而提升自身情绪和压力的承受力。

其次，情商水平的高低几乎决定了人的成长速度、幸福指数和自我价值。在职场中，广大员工层级的朋友如果具备良好的情商水平，会获得如下收益：

1. 激发内在工作动机并主动获取成长机会；
2. 建立良性的人际交往模式，尤其表现在与直接领导的人际互动；
3. 理解自己和上级、同事、客户等的情商差异，通过改变自己来赢得主动；
4. 发挥情商在人际沟通、团队协作、开拓业务、自我实现等方面的积极作用。

## 理论来源

1. 丹尼尔·戈尔曼（美）-《情商》情绪智力的七要素
2. 塞尔玛·弗雷伯格（美）- 原生态家庭与情商的形成
3. 西格蒙德·弗洛伊德（奥）- 精神分析与情绪压力管理
4. 埃里克·埃里克森（美）- 人格发展阶段论与社会人格形成
5. 马丁·塞里格曼（美）-《真实的幸福》积极心理学

## 课程实践

1. 当下最新的社会公众案例
2. 职场常见的情绪压力案例
3. 探索自我情商的形成过程
4. 理解情商的 7 个关键因素
5. 基于职场情景的情商案例（不少于 3 个案例）
6. 现场心理学相关问题解答（心理咨询与心理疏导）

## 课程特色

1. 趣闻讲解关于情商的心理学常识
2. 引导学员深入思考并拓展知识面
3. 深入浅出通过案例达成教学目的

## 适合对象：

1. 对员工情商有较高要求的企业
2. 新入职员工和需要提升情商的员工
3. 需要提升情绪与压力管理和人际沟通能力的员工
4. 学员所在岗位要求他们具备较好的情绪与压力管理能力
5. 中、基层管理者（或者新任管理者）

## 授课形式

1. 互动式、体验式教学
2. 讲师为学员答疑解惑
3. 小组探讨并制定行动改进方案

## 课程安排

1 天版（6 小时），额外赠送 0.5 小时，由讲师为学员解答关于情商与心理学方面的疑惑。

## 课程大纲（1 天版）

备注：讲师会根据现场学员的学习需求适当调整授课内容，以下大纲仅供参考，有黄色标示的部分为选修内容。

## 开篇 - 引言

1. 中、西方文化的启示
2. 未来十年的社会发展
3. 什么会变什么不会变

## 第一章 认知情绪与压力

1. 什么是情绪
2. 情绪的分类
3. 进化的结果
4. 情绪的规律
5. 什么是压力
6. 压力的分类

自测工具：

- 沉默和语言暴力
- 感受性和情绪化测试

## 第二章 情绪与压力管理

1. 抽丝剥茧找压力来源
2. 人格特质与压力来源
  - 偏强迫型
  - 偏焦虑型
  - 偏抑郁型
  - 强迫、焦虑、抑郁与压力源
3. 人格特质与职场关系
  - 职场 95 后与 70 后现象
  - 焦虑症、强迫症、抑郁症
  - 管理者的“处女座”现象
  - 人格特质压力来源与化解方法
4. 行为风格与人格特质
  - 行为风格测试
  - 行为风格解读
  - 行为风格与沟通风格
5. 思维偏好与压力来源
  - 认识大脑特点
  - 思维偏好测试
  - 思维偏好解读
  - 思维偏好压力来源与化解方法
6. 原生态家庭的影响
  - 玛丽·安斯沃斯-陌生情景测试
  - 古语云“三岁看大，七岁看老”

自测工具：

- 行为风格测试
- 思维偏好测试

## 第四章 情商与自我保健

- 1、情商如何形成？
  - 分享情商形成的案例
  - 透过原生家庭理解情商形成
  - 如何看待人与人情商的差异
- 2、情商的重要性
  - 智商-做事的能力

- 情商-把事做好的能力
- 低情商-制约个人发展
- 案例一：史上最牛女秘书
- 案例二：真实的丘吉尔

### 3、什么是情商（EQ）？

- 情商又名“情绪智力”
- 情绪智力的 7 个要素
  - ✓ 自我认知与自我控制
  - ✓ 情绪理解
  - ✓ 情绪表现
  - ✓ 情绪互动
  - ✓ 情绪感染
  - ✓ 压力管理
  - ✓ 情绪与理性的协调

- 如何用情商理解职场情景案例

### 4、亲子教育与情商发展（选修内容）

- 如何提升孩子的情商
  - ✓ 情绪独立
  - ✓ 思维独立
  - ✓ 温柔的坚持
  - ✓ 毅力的养成
  - ✓ 父母的角色

#### 情商与恋爱婚姻（选修内容）

- 如何识别对方情商水平
- 情绪稳定性与情绪互动

#### 教学活动：观看视频+案例学习+小组研讨

### 5、如何提升自我情商

- 自我情商测评-找到阻碍提高情商的因素
- 如何提升情商之：
  - ✓ 认识情绪
  - ✓ 自我认知与自我控制
  - ✓ 沉默和语言暴力模式
  - ✓ 情绪理解与感受性
  - ✓ 情绪表现与情绪化
  - ✓ 情绪与理性的协调
- 与以下人群的相处之道
  - ✓ 强迫型领导-标准过高、要求过严
  - ✓ 焦虑型领导-生性多疑、消极悲观
  - ✓ “处女座”管理者-事无巨细、谨小慎微

#### 教学活动：现场测评+现场体验+案例学习

### 第五章 课程总结与书籍推荐

- 课程内容串讲与学习书籍推荐

注：针对有心理咨询需求的学员，额外赠送 0.5 小时答疑解惑时间。（选修内容）

课程结束、培训总结、答疑解惑