

## 《压力与情绪管理》

### 【课程特色】

当企业在关注员工绩效时，往往忽略了压力与不良情绪给员工带来的负面影响。事实上在国内由于压力造成的员工跳糟率与离职率已高达 6-15%！

随着企业中 70 后员工已经走上了中年油腻的不归路体会着上有老下有小的压力时，80 后员工也在面临着生二胎和职业发展如何平衡的压力，而 90 后员工更是面对着买房买车结婚的压力。当压力来袭，是化压力为动力还是被压力无情碾压，这不仅仅关系着员工个人现在的工作和生活，也影响着企业未来的发展！

70、80、90 后作为企业的中流砥柱和未来力量，谁能够帮助他们找到压力下的平衡点，谁就会赢得他们忠诚，此正所谓得人心者得天下！

### 【学员对象】

中层管理 基层主管 新员工 基层员工

### 【授课长度】

基础课时：3 小时

### 【学习收益】

让学员掌握正确的认知模式管理压力和负面情绪，学会压力和情绪的自我管理方法；

让学员在人生和职业规划中有风险管理的意识以及抓住时机成长的迫切感；

让学员懂得在职业规划中用成长和承担对抗未来潜在的压力

激发学员的工作和生活热情，建立良好的工作关系和社会关系；

提升个人的工作绩效及职业竞争力，最终帮助员工和企业实现双赢的目标！

### 【课程大纲】

课程内容

#### \* 压力篇

1.什么是压力

2.压力的影响

压力对健康的影响

压力对行为的影响

压力对职业的影响

压力对企业的影响

思考：70、80、90 的压力是什么

3.压力的自测

4.压力管理的目标

\* 情绪篇

1.认识情绪

2.情绪的影响

3.情商的概念

4.提高情商的法则

\* 平衡篇

1.找到压力的来源

2.应对不同压力的方法

思考：70、80、90 如何应对压力

3.职业生涯规划

抓住时机，用成长对抗未来潜在的压力