

压力与情绪管理

课程时长：两天（12小时）

课程收益：

- 1、消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生
- 2、掌握行之有效的压力管理方法，学会各种有效的放松方法
- 3、增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。

课程大纲：

第一部分：压力

一、压力，不容忽视

- ✓ 压力是否正在扼杀我们的生活？
- ✓ 警惕我们身边的压力

二、压力是什么？

三、压力的来源

- ✓ 外部压力
- ✓ 内部压力

四、了解自己的压力水平

五、压力管理三大策略

- ✓ 变革策略——消除或减弱压力源
- ✓ 主动策略——心理建设情商提升
- ✓ 反应策略——身体放松减压方法

六、提升七项技能缓解压力

- ✓ 改变思维
- ✓ 目标管理
- ✓ 时间管理
- ✓ 情商管理
- ✓ 人际沟通
- ✓ 为题解决
- ✓ 放松训练

七、缓解压力的方法

- ✓ 美食法
- ✓ 睡眠法
- ✓ 淋浴法
- ✓ 运动法
- ✓ 购物法
- ✓ 娱乐法

等

第二部分、情绪

一、认知情绪

二、情绪与压力的关系

- ✓ 情绪与压力的内在牵连
- ✓ 情绪在人生中的意义
- ✓ 情绪的能量
- ✓ 情绪的钟摆效应（正面与负面）
- ✓ 情绪管理的要点

三、管理自己的情绪

- ✓ 处理负面情绪
- ✓ 情绪调节方法

四、驾驭情绪

- ✓ 忍受
- ✓ 宣泄
- ✓ 释放
- ✓ 遗忘
- ✓ 转移
- ✓ 分析
- ✓ 调理

- ✓ 暗示

五、增加正面的情绪，树立正向心态

- ✓ 树立正向心态的八大关键要素
 - 乐观
 - 负责
 - 热情
 - 相信
 - 合作
 - 包容
 - 坚强
 - 感恩

六、正向心态树立职业观点

- ✓ 尊重工作
- ✓ 端正态度
- ✓ 热爱职业
- ✓ 忠诚公司
- ✓ 尊重服从
- ✓ 团结互助
- ✓ 跟自己比

- ✓ 实现共赢

七、正向心态指导工作行为

- ✓ 找准定位
- ✓ 精通专业
- ✓ 善于倾听
- ✓ 正确表达
- ✓ 持续创新
- ✓ 终身学习

八、正向心态塑造职场性格

- ✓ 主宰命运
- ✓ 追逐梦想
- ✓ 勤奋工作
- ✓ 远离抱怨
- ✓ 面对困难

九、正向心态营造社交人脉

十、正向心态铸就美好人生