

发展赋能系列

# 职场自控力

职场压力情绪与精力管理™

**目标：**

- 能够了解自我压力状态与认知模式，发现消极情绪产生的源头；
- 能够觉察并调整个人认知模式，发展自己应对压力的心理弹性；
- 能够管理个人精力与多重角色，拓展自己应对压力的更多方式。

**对象：**一线/骨干员工

**人数：**40 人以内（最多分 6 组，鱼骨式）

**时间：**1 天（6 小时）

**形式：**体验游戏+专业讲授+案例讨论+互动练习+行为训练+心理测评

## 课程大纲：

时间	主题	内容
60 分钟	<p><b>导入</b></p> <p>压力的评估与及应对</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 当前压力指数评估</li> <li>○ 寻找有缘人：探寻压力源头                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 产生压力情绪的主客观因素</li> </ul> </li> <li>○ 投射测试：雨中人                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 测试分析：当前的压力状态与应对方式</li> <li>• 压力应对策略测试：什么是积极的应对</li> </ul> </li> </ul>
90 分钟	<p>Lesson #1</p> <p><b>认知模式与情绪管理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 无意视盲实验的启示：我们看不见的模式</li> <li>○ 案例分析：领导没理睬我</li> <li>○ 情绪管理的关键：调整对压力源的认知</li> <li>○ 职场常见的五大认知偏差模式</li> <li>○ 练习：认知偏差模式连连看</li> <li>○ 案例分析：皮特的情绪</li> </ul>
90 分钟	<p>Lesson #2</p> <p><b>日常的积极心态建设</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 案例分析：普京的正能量</li> <li>○ 多巴胺 or 内啡肽：找到自己的快乐源</li> <li>○ 腹式呼吸法：短时间的放松心情</li> <li>○ 心理实验分析：笑脸的作用</li> <li>○ 记录小确幸：形成积极关注的习惯</li> </ul>
75 分钟	<p>Lesson #3</p> <p><b>有效的精力平衡管理</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>1 减少应急状态</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 按计划执行、合理授权、快速解决</li> </ul> </li> <li>○ <b>2 管理有效精力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 迅速切换、碎片利用、快速充电</li> </ul> </li> <li>○ <b>3 平衡多重角色</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 识别现状：当前七种角色占比</li> <li>• 明晰期待：理想中七种角色占比</li> <li>• 畅享未来：五年后七种角色占比</li> <li>• 发现差异：识别平衡障碍和挑战</li> <li>• 调整方案：制定目标、迎接挑战</li> </ul> </li> </ul>
45 分钟	<p><b>复盘与行动</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ OH 卡游戏：英雄之旅</li> <li>○ 个人练习：调整个人的生涯平衡占比</li> <li>○ 课程知识要点复盘与测试</li> <li>○ 学员提问与分享、学习资源推荐</li> <li>○ 课后行动计划、刻意练习任务</li> </ul>