

《情绪与压力管理》

【课程背景】

随着企业内外部环境不断的变化，互联网的兴起，大众创业万众创新的走俏，作为企业的员工内心也经受着巨大的压力。面对激烈的职场竞争环境，以及生活中的高物价，高房价等方面的压力，让他们很难专注于当下，享受开心工作，快乐生活的状态。压力大，情绪就容易失控，情绪失控就会引起一连串的副反应，我们生活中各种极端案例屡见不鲜，让我们大呼这是怎么了？其实每一个个体，都是社会的一份子，做好自己，就能更和谐企业和社会。

《情绪与压力管理》课程，主要帮助员工认知自己的情绪压力来源，透过现象看本质，掌握一套适合自己的情绪压力调试的方法，有效帮助员工积极主动减压，释压。在课程中，不仅仅给知识，教方法，告诉大家情绪压力的来龙去脉，还引导大家自发、自觉、自查，自己层层剖析，由表及里的认识和了解，选择合适的通道，释放自己的情绪压力，拒绝伤害周边人和自己。从而从而达到企业绩效与个人职场目标的双赢。

【课程收益】

1. 认识和了解情绪和压力的作用及后果；
2. 通过分析了解自己的压力来源；
3. 学会情绪自控和自我解压；
4. 学会调整团队情绪和压力的日常管理方法。

【课程对象】 企业各部门员工/新晋管理者/储备干部等

【课程时长】 1天，6小时/天

【讲师分享大纲】

第一单元：认知情绪

1. 认知情绪
 - 1) 什么是情绪？
 - 2) 情绪的产生取决于什么？
2. 情绪的影响
 - 1) 情绪影响人际交往
 - 2) 情绪影响职场协作
 - 3) 情绪影响身体健康
 - 4) 喜伤心/怒伤肝/忧伤肺/思伤脾/恐伤肾/悲伤五脏/惊伤神经

第二单元：情绪管理

1. 你的情绪开关掌握在谁的手里？
2. 情绪管理的三步骤：
 - 1) 自我觉察
 - 2) 合理表达
 - 3) 有效调节
3. 情绪与情商
4. 什么是情商？情商于职场中的应用
5. 情商“五力”助力职场
 - 1) 了解自己情绪的能力-觉察力
 - 2) 控制自己情绪的能力-管理力
 - 3) 自我激励的能力-调整力
 - 4) 了解他人情绪的能力-同理力
 - 5) 维系良好人际关系的能力-整合力
6. 人类的四大潜能天赋帮助我们修炼情商
 - 1) 自我意识：我的四重境界
 - 2) 独立意志：何谓独立？
 - 3) 良知：普世价值观
 - 4) 想象力：帮助我们产生积极的想法及做法

第三单元：压力管理

1. 认知压力
2. 压力的特点
 - 1) 压力会像空气一样伴随你的一生
 - 2) 压力是双刃剑，适度压力利于创造佳绩
 - 3) 压力伴随过度情绪化，情绪带来压力
 - 4) 适度的压力，让我们成长；
 - 5) 过度的压力，危害身心；
3. 压力的内/外成因
 - 1) 内因：心理调节/生理调节-做情绪的主人
 - 2) 外因：人际调节/环境控制-事件控制
4. 职场压力管理六大法宝
 - 1) 清晰的自我认知
 - 2) 明确的未来方向
 - 3) 设定的前行目标

- 4) 有效的计划实施
- 5) 合理的时间管理
- 6) 融洽的团队协作
- 5. 生命的四个层面进一步释放压力
 - 1) 生理层面
 - 2) 心智层面
 - 3) 心灵层面
 - 4) 社交与情感层面