

# 《情绪与压力管理》课程大纲

## 【课程介绍】

随着社会竞争加剧，职场人正面临着越来越大的情绪和压力困扰，这些被抑制的负面能量不断积存在员工体内，不仅影响到员工个人的身心健康，还对外表现出职业化不足的行为症状，干扰其工作和职场人际关系，甚至影响到客户与合作伙伴，对企业经营造成损失。如何帮助员工用正确的方式驾驭情绪，化解压力，也是每一位管理者在提升员工职业素养时必须面对的问题。

本课程基于上述现状，将心理学与管理相结合，立足企业实际，一方面关注员工职业化水平的提升，一方面关注员工情绪与压力管理，将两者结合起来，为学员提供卓有成效的心理训练。课程在帮助企业打造和谐上进的职业化员工队伍的同时，也帮助参训学员调整情绪，降低压力，掌握自我管理方法，实现职业化水平和工作幸福指数的双提升。

## 【课程目标】

- 1.帮助企业提升员工的职业化水平，使其用正确的思维和工作状态面对本职工作，体现职业精神。
- 2.帮助员工管理情绪和有效减压，掌握自我管理方法，提升工作效率和生活质量。
- 3.帮助员工了解自己，理解他人，掌握职业化的沟通方式，实现和谐人际互动。

## 【适用对象】

本课程适用于职场人士

## 【授课时间】

2天

## 【授课形式】

引导技术、教练技术、小组讨论、个案演练、情景模拟、角色扮演、心理测评解读等

## 【培训大纲】

### 模块一 现代职场人的情绪认知

【主要内容】 认知并接纳情绪，了解情绪的种类及对自身的影响，主动对情绪作出自我觉察，

拜托负向情绪的困扰，让情绪成为助力职场上升的推手

1. 情绪的来源与存在方式
  - 1.1 情绪的来源
  - 1.2 情绪的存在方式
  - 1.3 情绪的特征互动练习：说说你和情绪的那点事儿
2. 情绪的能量
  - 2.1 霍金斯能量层级
  - 2.2 提升能量的方法互动练习：能量层级提升的方法（漫游挂图）

### 模块二 现代职场人情绪感知

【主要内容】 在认知的基础上，通过 3F 倾听方法感知自我及他人的情绪，让学员与情绪多

呆一会，从踢猫效应感知他人的亲故，觉察自己的情绪。

1. 自我情绪感知
  - 1.1 情绪颗粒度
  - 1.2 提升情绪敏感度互动练习：觉察自己的情绪颗粒度
2. 他人情绪感知-
  - 2.1 他人情绪与自我情绪
  - 2.2 感知他人情绪-3F 倾听
  - 2.3 互动中的心理地位

小组讨论：踢猫效应-谁是你的猫？

互动练习：测测你的倾听能力

## 模块三 现代职场人情绪管理

**【主要内容】** 结合情绪 ABC 理论，引入相同事情不同人面对，产生不同的情绪及结果，从而

引出情绪转化，教会大家善用正向情绪，转化负向情绪。

### 1. 自我情绪管理

3.1 如何突破“你不行”的心理地位？

3.2 如何调试你的驱动力？

3.3 做情绪的主人

### 2. 情绪换框法

1.1 外界刺激对情绪产生的不同影响

1.2 管理自我情绪的方式

1.3 管理他人情绪的方式

情景演练：同样问题，不同情绪产生的不同行为

### 3. 情绪的价值

2.1 正向情绪的价值及陷阱

2.2 负向情绪的价值及优势

情景演练：对话岛“找共情”，全员互动情绪转化的方式方法

## 模块四 职场压力的排解

**【主要内容】** 通过分析压力来源，了解压力应对四种姿态，有效掌握缓解压力的方法。

### 1. 压力追根溯源

1.1 三脑原理

1.2 理性思考解决感性压力

1.3 面对压力的四种姿态

1.3.1 不考虑他人：指责姿态

- 1.3.2 不考虑自我：讨好姿态
- 1.3.3 只考虑情境：超理智姿态
- 1.3.4 啥也不考虑：打岔姿态
- 1.3.5 预防压力的N种方法

## 2. 压力的处理

### 2.1 压力缓解五步法

- 2.1.1 启用“减压阀”
- 2.1.2 情绪应对
- 2.1.3 问题应对
- 2.1.4 改变看法
- 2.1.5 改变活法

### 2.2 压力缓解秘密武器-ORID

## 模块五 行动之步

**【主要内容】** 基于自我轮廓认知，及情绪与压力的转化及缓解技巧，帮助学员通过书写式头

脑风暴及行动之步，从理性和感性的维度，将所学内容进行双重固化，便于日常工作中的转化及应用。

### 1. 书写式头脑风暴

- 1.1 全员头脑风暴
- 1.2 小组学习内容回顾
- 1.3 组员内部分享

### 2. 行动之步

- 2.1 通过所学内容，建立行动531模型
- 2.2 找到可以快速应用到团队的管理方法

——【整体答疑，总结提高】——