

保险公司职业素养_压力与情绪管理

【培训收益】

对压力有清楚地认知；

了解压力产生的来源；

掌握减轻压力的方法；

应该具备的工作及生活态度；

如何不断提升自己；

通过探讨情绪的来源，了解自己对人、对事态度的由来；

通过改变自己的信念、价值观、行事方法改变对事物的看法，从而改善自己的情绪状态；

通过学习改变心态、改变语言方式及心理学的小技巧，消除、转变、运用自己的情绪，从而达到管理自己情绪的目的；

学习处理他人情绪的技巧，更好的与客户、同事、上下级沟通。当代社会是知识社会，更是一个竞争激烈的社会；对所有职场人员来说，压力虽然看不到，摸不着，但每个人都能感受到它的存在——当上司要求你在很短时间内完成很多任务的时候；当知识、信息等快速更新要求你不断掌握的时候；当你每天都要加班、爱人出差、孩子又生病了的时候；当你……的时候，压力就存在于这些生活与工作的方方面面中，对我们施加影响。压力是什么？压力是环境因素给我们造成的一种紧张感吗？人无压力轻飘飘？还是说，适当的压力可以使人充实和上进？但是，压力过大呢？或者这种紧张感过于持久呢？

第一部分 压力小测试

觉得手上工作太多，无法应付？

觉得时间不够，所以要分秒必争？

觉得没有时间消遣，终日记挂着工作？

遇到挫败时很易会发脾气？

担心别人对自己工作表现的评价

觉得上司和家人都不欣赏自己？

担心自己的经济状况。

第二部分 了解压力

什么是压力；

压力的类型；

压力的来源；

压力的影响：正面与反面；

时刻关注高压下的信号：情绪？行为？

第三部分 减轻压力的锦囊妙计

态度决定一切；

减少不必要的压力；

寻求协助；

学会自我松弛；

如何保持工作与生活的平衡；

第四部分：情绪的来源

什么是压力、情绪、情绪管理？

管理情绪的意义—解决问题的意义、沟通的意义、生理角度的意义

为什么相同的场景、人、事，不同的情绪感受

信念系统—信念、价值观、规条如何影响了我们

改变信念系统的练习

第五部分：正确理解情绪

情绪为什么不是“问题”？

情绪对我们来说究竟是什么意义？

“控制”情绪真的是一个好的处理情绪的方法吗？

传统上我们是如何处理自己、他人情绪的？

帮助我们管理情绪的几个能力

第六部分：管理本人情绪的方法

从根本上消除情绪---改变三种心态、用正面词语推动自己、学会运用情绪

心理学上处理情绪的技巧—深呼吸放松、改变经验元素法、生理平衡法、减压法、其他有效方法

无效的情绪处理方法

具备阳光心态的八大步骤