

---

## 职场情商与压力管理

### 课程背景：

1、身在职场，无论从事哪种职业，身居何种职位，“智商决定是否录用，情商决定是否升迁”，已成为决定职业发展的重要信条。情商是职场人更好处理自我情绪，更好与同伴合作的基本心理素质。只有情商素质提高了，才能从根本上解决企业成员之间的合作与执行能力，并为企业带来更多的效益。

2、现代生活，压力是普遍存在的，当人有了欲望或出现紧迫感的时候，压力就随之而来。过度的工作压力，对于工作的消极影响是巨大的。工作压力过大，会引起员工的不满消极，对工作不负责任，此外还会出现离职、缺勤等问题。但同时，心理学相关研究也证明，适当的压力能够激发注意力、提高忍耐力、增强机体活力，并减少工作中错误的发生它也是机体对外界的一种调节需要。本课程将就情商与压力在职场中的应用管理进行详细的阐述。

### 课程目标：

- 1、引导学员了解情商与压力的基本内容
- 2、辅导学员理解职场情商与压力的内涵与特点
- 3、帮助学员掌握提高职场情商与压力的管理方法

### 课程设计：

- 1、培训时间为6个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

### 课程大纲：

#### 模块一、情商、智商和逆商

- 一、什么情商？情商一词的来龙去脉
- 二、情商与智商的关系，在职场中哪个更能发挥作用？
- 三、什么是逆商？与情商、智商在职场上的作用

辅助教学方法：心理剧体验

#### 模块二、情商的五大内涵

- 一、了解自己情绪的能力
- 二、管理自己情绪的能力
- 三、了解他人情绪的能力
- 四、自我激励的能力
- 五、激励他人的能力

#### 模块三、职场情商能力提高的四种方法

- 一、自我情绪觉察能力提高的方法
  - 1)什么是情绪觉察？
  - 2)情绪的构成
  - 3)随时感觉自己的情绪
  - 4)学会用词描述自己的情绪
- 二、自我情绪管理能力提高的方法
  - 1)管理情绪不是压抑情绪
  - 2)如何管理自己的情绪，管理情绪4步骤。

---

### 三、人际关系觉察能力提高的方法

- 1) 正确识别他人情绪是高情商的表现
- 2) 如何觉察他人的情绪变化
- 3) 人际关系的觉察首先来自内心的感觉
- 4) 学会倾听是人际关系觉察的重要手段

### 四、人际关系管理能力提高的方法

- 1) 关系理论
- 2) 人的关系包括的内容
- 3) 积极的人际关系对职场生涯的贡献
- 4) 积极人际关系的建立方法

辅助教学方法：视频欣赏、故事接龙、情绪体验等。

### **模块四、提高职场情商水平的途径**

- 一、时刻保持自我觉察
- 二、培养积极情感
- 三、学会分享
- 四、自我激励
- 五、区分责任
- 六、制定计划

### **模块五、了解压力**

- 一、谁躲得开压力？——压力的定义及内涵
- 二、现代社会对压力的反应
- 三、压力是形形色色的——压力的存在方式

辅助教学方法：视频欣赏，压力体验。

### **模块六、压力的来源及压力反应**

- 一、压力源是什么？
- 二、测测你的压力指数——生活压力测试
- 三、为什么在压力面前反应不一？——压力反应的类型
- 四、压力对身心的影响

辅助教学方法：压力游戏

### **模块七、压力是如何摧毁你我心理环境的？**

- 一、没有压力是不是就好？
- 二、压力缺乏导致的弊端
- 三、压力的表现形式

### **模块八、职场压力管理的七大应对措施**

- 一、树立正确对待压力的态度
- 二、拥有内控点，成功管理压力。
- 三、压力管理的七大应对措施
  - 1、辨别压力源
  - 2、熟悉自己的压力信号
  - 3、了解自己的压力应对方式
  - 4、提高解决问题的能力
  - 5、建立良好的人际关系
  - 6、完善自我调节的能力

---

7、提高情绪管理的能力

辅助教学方法：案例讨论

**模块九、做心理健康会工作爱生活的现代人**

一、健康的完整概念是什么？

二、心理健康的含义

三、人生终极的追求是幸福，而幸福的首要条件就是积极情绪。

**模块十：员工心理帮助计划（EAP）**

一、员工心理帮助计划的含义及内容

壹、员工心理帮助计划的模式

贰、员工心理帮助计划的应用与危机干预方法

**备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整**