

职场压力应对对策体验课程

课程背景：

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。而压力的往往通过情绪体现，每个人都有情绪—喜悦、伤心、快乐、痛苦等等，事实上，做为一个人，若没有情绪就不算真正活着。问题是你要做情绪的朋友，而不要做情绪的奴隶。

情绪与压力管理可以帮助您：了解自己、接受自己；活在当下、面对现实；了解压力及不良情绪的来源及目的；察觉您的想法与看法；拟定改变计划，走出阴霾。

情绪与压力的有效管理可以提供您：如何与人相处；如何体谅、包容别人；如何使自己成为受欢迎的人；如何累积您的竞争力。

课程目标：

- 1、引导学员了解情绪与压力的基本内容
- 2、辅导学员理解职场情绪与压力的方式与特点
- 3、帮助学员掌握提高职场情绪与压力的管理方法

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、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。

模块二、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

模块三、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

模块四、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

模块五、认识压力的外部表现——情绪

一、什么是情绪及情绪的构成

二、如何获得积极的情绪

- 1、善于给自己注射“快乐强心剂”。
- 2、制造快乐，组成“快乐加工厂”。
- 3、活下当下
- 4、每天十分钟的真正放松

三、职场情绪的调节与管理

- 1、把发牢骚转化为有效的批评；
- 2、营造和谐合作的氛围，减少摩擦；
- 3、建立良好的关系网络。
- 4、管理自己情绪的四步骤

模块六、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。

模块七：员工心理帮助计划（EAP）

一、员工心理帮助计划的含义及内容

二、员工心理帮助计划的模式

三、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