

课程名称：与压力快乐同行			
授课对象	企业员工	课程时长 (小时)	6小时
课程收益			
<p>了解情绪与压力的内涵；</p> <p>探究工作环境中的压力与情绪源；</p> <p>理解工作中有效管理情绪和压力的重要性和必要性；</p> <p>掌握有效舒解情绪压力的相关技法；</p> <p>提高压力解套的相关技能与素质；</p> <p>历练压力下更良好的抗压性及心理素质。</p>			
理论模型			
<p>随着金融危机的加剧，近一段时间以来，各企业的员工心理求助率明显上升。调查报告显示，近 70% 的管理人员感觉自己当前承受的压力较大，其中 21% 认为自己压力极大！</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 压力大时感到烦躁焦虑、非常疲惫 ● 人际关系紧张，得不到理解，郁闷不安 ● 沟通不畅而导致着急、愤怒、不平衡感与无力感 ● 达到了目标，却缺乏满足感和安全感 ● 太多的职责，感到力不从心，难以面对生活中的困难和问题…… 			
课程内容			
单元	内容	授课形式	课时 (小时)
第一部分：为什么要做情绪压力管理	<p>1、一组人脑学的研究发现：情绪是心理活动的关键推动力量</p> <p>情绪制约人们的思维方式</p> <p>情绪导致决策行为</p> <p>情绪是人生整体意义感的基础</p> <p>情绪质量是人际关系质量的核心杠杆</p> <p>2、良好的情绪对我们的意义</p> <p>心理学家的物理能量学说：从能量保存的原理可以找到人类进化的钥匙。他们认为，人们身上的大部分能量，都在我们表达消极的情绪时散发了出去。</p> <p>当人们生气、失望或沮丧时，能量很快就浪费了。</p>	讲授，视频赏析	0.5 小时

	为了保存能量，我们可以将消极的能量转换成积极的能量。		
第二部分：认识情绪智商与情绪管理	<ol style="list-style-type: none"> 1、情绪智商的意义 2、情绪与人生 3、情绪的益处与影响 4、我们是情绪的主人 5、情绪的处理方式 6、舒缓情绪的方法 <ul style="list-style-type: none"> 音乐疗法 冥想法 运动法 环境制约法 渲泻法 	讲授，体验，练习	1.5 小时
第三部分：如何理解与面对情绪冲突	<ol style="list-style-type: none"> 1、愤怒与冲突的模式 2、冲突的后果 3、学习适当的冲突处理模式 4、养成管理冲突时机的习惯 	讲授，案例分析	1 小时
第四部分：如何化解压力、自我激励	<ol style="list-style-type: none"> 1、辨识压力 2、找出压力源头 3、工作压力的四个诱因 <ul style="list-style-type: none"> • 时间压力 • 冲突压力 • 期望压力 • 情景压力 4、压力的调试技巧 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 心理技巧 1：活在当下 ➤ 心理技巧 2：建立自信 ➤ 心理技巧 3：转换视点 ➤ 心理技巧 4：一笑解愁 	测试、讲授	1.5 小时
第五部分：建立良好的人际关	<ol style="list-style-type: none"> 1、积极的向上沟通 2、热情地鼓舞部属 	讲授，案例分析、小组讨论	2.5 小时

<p>系，成为高EQ的领导者</p>	<p>3、展现自信与肯定 4、真心真情过一生、主宰自己的命运 5、把握自己的目标 6、不要等待，马上行动 7、乐观偏执狂</p>		
<p>实践设计</p>			
<p>无</p>			