

员工情绪压力管理，与企业心理生产力提升

课时设计：1天（共6小时）

课程背景：

当今社会，市场与职场竞争越来越激烈。在这种大环境下，许多企业中，部分员工的心中常弥漫着迷茫、失望、沮丧、挫败、疲惫等令人不安的情绪，这些情绪已经开始影响企业的有效运转，如果不能及时化解，甚至威胁到企业的生存与发展。在我国据不完全估算，由于员工压力导致的直接或间接经济损失极为严重，其数字远远高于企业付给员工的五险一金，压力与情绪的管理已成为21世纪企业管理最为迫切的课题之一。

“有开心的员工，才有满意的客户与顾客”。此课程不仅仅提供情绪管理的技巧，对于普通员工，此课程更侧重于心态建设，从心理学的角度帮助员工认识情绪，悦纳情绪，善用情绪；对于管理层，此课程更重视的是如何在复杂多变的管理环境中，有效的员工情绪管理，从而快速实现企业经营目标，塑造核心竞争优势。

课程收益：

1. 情绪管理的心理分析、良好情绪习惯的养成、情绪技巧的训练。
2. 学会化解压力、避免压力、释放压力、学会同压力共舞，提高工作和生活满意度。
3. 提高企业的文化氛围，工作绩效，服务质量，在公司内形成阳光的人际氛围。

培训形式：

采用讲授-启发式、讲授、训练、游戏、角色体验、情景演练游戏互动、分析-小组讨论的培训方式，使学员对培训内容印象深刻。丰富的案例分析与讨论，使学员在仿真的环境下学习，从而提高学员的实战能力。

课程特色：

1. 知名企业 eap 管理经验分享
2. 多个心灵减压口诀
3. 心理暗示与催眠的运用
4. 现场为学员减压

课程大纲：

一、情绪压力管理重要性紧迫性

1. 压力对企业的影响
 - 1) 员工心理状态与企业组织绩效的关系
 - 2) 什么是状态？
 - 3) 状态如何影响绩效？
 - 4) 状态与绩效的关系
 - 5) 真实案例解析
2. 压力对个人的影响
3. 压力对生理的影响
4. 压力对心理、精神的影响
5. 压力对家庭关系的影响
6. 对成功人生和终极目标的影响
7. 提防压力负面影响
 - 1) 管理不好的压力会和绩效成反比
 - 2) 想象出来的‘威胁事件’比真实事件产生压力还大
 - 3) 突发重大事件的压力问题
 - 4) 压力的累积效应

二、认识压力与情绪

1. 压力是如何形成的？应激的产生及状态

2. 自我认知与压力管理的关系
 - 1) 误区 1、工作任务重
 - 2) 误区 2、同事不配合
 - 3) 误区 3、逃避就要减轻压力
 - 4) 误区 4、认为承担风险通常是不明智的
3. 压力与工作绩效关系
 - 1) 员工过去经验对心理的影响
 - 2) 员工之间，朋友之间的相互影响
4. 压力出现的类型
 - 1) 压力出现的类型 1——外界变化
 - 2) 压力出现的类型 2——自己在变化
 - 3) 压力出现的类型 3——本能发应
5. 压力的特性
 - 1) 压力无好坏，个体反应是关键
 - 2) 积极与消极对待的不同结果
 - 3) 压力应对结果如何影响认知评价系统
 - 4) 如何了解压力的动态变化过程
6. 热爱压力
 - 1) 压力是员工进步成功的力量源泉
 - 2) 压力是保护自我的盾牌
 - 3) 压力是不和谐因素的预警信号

三：诊断压力源、评估压力度

1. 压力源分析及诊断
2. 压力度问卷测试
3. 压力度医学观察
4. 人格类型与压力管理模式
5. 13型人格理论与人生定位
 - 1) 13型人格工具
 - 2) 如何分辨13型人格
 - 3) 13型人格的语言
 - 4) 人格工具学习--认识自己，找到擅长与喜爱
 - 5) 什么是适合你的职业？
 - 6) 如何分辨你是否在从事自己适合的职业？
 - 7) 认识你天生的优势
 - 8) 如何在工作中发挥你的优势？
 - 9) 人格工具应用--认识他人，借到发展助力

四、改变认知系统、化压力为动力

1. 用认知不协调理论释放化解压力
 - 1) 游戏：杀人游戏
2. 用超我理论释放化解压力
 - 1) 游戏：挑红桃游戏
3. 应对压力人物的三大秘诀
 - 1) 游戏：谁可获得新生游戏
 - 2) 勇于说不法
 - 3) 双赢策略法

4) 拒绝被情绪勒索