

《情绪与压力》

【课程特色】

关于情绪与压力类的课程，往往解决不了员工内心中的问题。员工只是听课时嘻嘻哈哈。正可谓“上课时压力下降，下课后压力上升”。因此，本课着重解决人内心中的问题，让员工下课后、甚至一生受用。

第一章 心态心态，心中的生态

什么是良好情绪与心态？什么是压力？

拥有良好情绪与心态的人，有多大的发展。

具备良好情绪与心态的团队，有多大的发展。

第二章 为什么要具备良好的情绪与心态-----无利不早起，动机最重要

1、正面来讲：如果你具备良好的情绪与心态，你将得到哪些利益和好处。

你的生命与身体健康是第一位的，情绪与心态是身体健康的重要的部分。

提升工作意愿很重要，要多给自己一些工作的理由。

具备良好情绪和心态的员工，更受公司和领导的喜欢，个人升职加薪更快。

2、反面来讲：如果你不具备良好的情绪与心态，你将承担什么后果与结局。

心态也是会传染的，对于周边人的影响很大。

如果不具备良好的情绪，个人的发展也会收到极大的阻碍。

情绪与压力如果处置不好，容易滋生其他病症和更为不好的结果。

第三章 如何具备良好的情绪和心态、缓解压力？

提高工作效率是解决很多心情问题的根本。想尽办法把事情解决好：如多求助和请教别人，多提高自身技能和处理事情的水平和能力。

认清本我与超我，练就成熟干练的你。

提高情商。

多树立良好的三观，如读书，深造文化水平。

树立更高更接近于梦想的理想，降低眼前事情的重要度。放长眼光。诗和远方。

让正能量影响自己：如找正能量的朋友聊天，参与集体活动，如家庭活动

多想正能量的事，多想开心的事，多想好事，多正面理解别人，多把人往好处想，少想难过的的事，不产生心理雾霾。

培养一些兴趣爱好，学会玩，学会放松放假，旅游。

宣泄，买东西，大喊，唱歌，倾诉。

日常小妙招：按摩自我，自拍发朋友圈，一分钟春天。

多参加户外健身运动。反作用于身体，消除抑郁。

如果都不管事，做正确的事情，做有意义的事情，怀着责任感做事和生活。慢慢就会消除的。