

《高效的压力与情绪管理》

【课程背景】

压力与情绪管理是企业管理的一个重要部分，学员通过学习，认识压力情绪管理的重要性和实际意义，建立正确的积极的心态面对生活与工作。在快速纷乱的城市生活，在巨大的生活与工作压力下，很多人活得并不快乐，表面上很健康，实际上内心状况很差，危机潜伏。人们的压力所导致的焦虑和紧迫感时时伴随，企业白领的过劳死让人分外痛心、曾经连续出现的富士康员工的自杀事件，如此漠视如花的生命背后是多么灰暗抑郁的心理！我们常常是生活在矛盾的漩涡中，心理疾病正越来越多地威胁着人们的身体健康，被称为人类的第二杀手，心理疾病是 21 世纪主要的疾病。因此提高情商非常重要。情商理论认为人们取得的成功中，智商占的比例是 20%，80%靠情商。情商是自我调整心态的能力，毅力、抗挫折能力等所有的非智力因素都属于情商。越是这样软性的东西，往往越是不被人重视，但是他们长久蓄积能量的火山一旦喷发，破坏力就很大。

【课程目标】

了解压力与情绪源，掌握管理自己及他人情绪与压力的能力，减少工作中矛盾的发生。

建立和谐工作氛围、快乐的工作环境，增加活力创造更大效益……

【课程对象】 企业管理人员、核心团队人员、服务于关键岗位的人等。

【课程时间】 一天 6 小时左右

【课程大纲】

第一部分：发现认知篇

- 1、课堂调查 重压下的深呼吸
- 2、现代社会人们忙碌与追求的目地
- 3、正视压力 正是压力 告诉你有关压力的谎言
- 4、压力产生的关键与累积效应
- 5、压力源与压力症候群的发现认知
- 6、警惕！过劳死是个怎样的死法
- 7、压力与工作绩效的关系分解
- 8、情绪的 A、B、C 类型分析
- 9、什么是情绪及认清情绪产生的特性
- 10、压力与情绪的传染性
- 11、情绪化产生的习惯性抱怨禁忌
- 12、中国式压力与情绪的劣根性
- 13、成功 VS 幸福 浮躁 VS 宁静

第二部分：管理利用篇

- 1、安心、安身、安家、安业
- 2、人生是算总帐的
- 3、人生中尤为重要的 AQ-逆境商
- 4、合理的理想与不合理妄想
- 5、清晰目标与计划避免无力感
- 6、利用好时间效益避免紧迫感
- 7、善于分析 问题发生也不能自乱阵脚
- 8、改善事物的四项基本法则
- 9、现场作业题 转化你的压力
- 10、和谐的人际关系 别让气占了上风
- 11、释放压力与调节情绪的种种方法
- 12、修炼无限心力
- 13、寻找自己缺失的率真

课程小结

殷老师管理箴言：

- 1、 我们已越来越远离那青春飞扬的日子，那些不加掩饰的欢笑与泪水；每天面对不同的人就需要戴着不同的面具，时间久了，时间久了我都不知道那张是我自己的脸。
- 2、 人活的如何，完全决定于他对人、对事、对物的价值观，每个人的一生都要走很长的路，但充满意义与乐趣你会感觉到更有价值。
- 3、 人生就是一个选择的过程，而每次选择都是代表得与失，明白自己的方向和价值取向，才能够活的明白和自在。
- 4、 快乐靠自己，没有谁能够同情和分担你的悲切；坚强靠自己，没有谁会怜悯你的懦弱；努力靠自己，没有谁会陪你原地停留；或许努力都不够，你得拼了！
- 5、 再忙也得留点时间让思绪沉淀！
- 6、