

《职场人--职场压力与情绪管理》

【课程背景】

当今社会，激烈的竞争和快节奏的生活使得形形色色的压力直逼人们脆弱的心灵防线。员工的压力问题不但对自己的健康产生巨大伤害，而且给企业带来的是工作绩效降低、成本增加等无形损失。健康情绪是企业日益加剧的竞争中，需要不断珍视的重要资本。它是团队相互信任、高效协作、达成目标的基石。

本课程从“压力调适、情绪管理、思维突破”入手，利用心理学技术，健康理念，学习压力与情绪管理，使员工避免压力的无情伤害，掌握有效缓解压力的方法，化抱怨为动力，提高应对压力和管理情绪的能力，从而帮助员工的身心灵成长，让健康的情绪推动组织绩效的提升，使企业的员工及整个企业保持最佳状态，带着饱满的精力去迎接工作的挑战！

【课程目标】

- ♥生理和谐：意识到压力管理和情绪管理的重要性，掌握持续有效的自我减压技术，阻断压力对身体的影响，增加抗压韧性，化压力为动力；
- ♥心理和谐：学会建立积极情感的有效方法和途径，通过心理资本的提升，改

善学员的自我满意度和总体感受，优化员工的精力、创造力、有价值的人际关

系、工作绩效、幸福感，掌握长久保持良好心理状态的方法；

♥外部和谐：通过积极的思维方式，为组织提升绩效，同时获得身心、家庭与

事业的和谐。

【课程大纲】

一、为什么要学习压力管理

- 1、60%-90%的疾病与压力有关
- 2、中国人的压力指数与自杀率
- 3、中国人为什么不快乐
- 4、通过学习可以提高工作效率、乐享幸福人生

二、解读压力

- 1、压力的概念
- 2、找到工作与生活中的压力源
- 3、压力自测：我的压力指数
- 4、压力产生的原因及压力带来的危害

5、压力管理的原则:自内而外的改变

6、讨论：你是如何处理压力的

三、管理压力的技巧

1、劳逸结合、适当休息

2、建立减压疏泄通道

3、快速身心放松术：(1)最快速的心情平静法 (2)渐进式放松术

4、重塑减压渠道

四：解读情绪：情商就是生产力

1、情商测定题

2、情绪的定义

3、情绪可以传染

4、情绪可瞬间转变

5、掌控情绪的必要性

6、做情绪的主人

五：情绪调节的基本途径：

一)、认知调节：

1、辩证思考

2、换位思考

3、自我暗示

4、知足常乐、常想一二

5、控制欲望、感恩之心

二)、行为调节：

1、情绪宣泄

2、转移注意

三)、生理调节：

1、体育锻炼

2、自我催眠

3、多吃抗压食物

六：重塑积极心态：

1、你在哪个位置

2、可以丢掉的观念

3、快乐的三个层次

4、心态决定未来