

《压力与情绪管理》

【课程背景】

在日常生活中，您是否有过情绪难以控制、压力无法承受的情况？如果有，您是放任放纵，还是控制和疏导？“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

“冰冻三尺非一日之寒”，改变不良习惯不是一件容易的事儿。本课程告诉大家：人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

【课程收益】

- 通过学习提高了对自我及他人情感、压力和情绪的觉察能力与洞察力；
- 能够妥善处理自己的负面情绪，掌握快速处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，化阻力为动力；
- 正确的认知他人的情绪背后的出发点，改善人际交流的模式令工作更愉快，同事相处更和谐，发挥团队协作能力；
- 能识别人的负面情绪并能自如的应对从，而在工作中建立优质、高效的人际关系；
- 学习面对异议、指责、投述、突发事件的处理方式；
- 掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。
- 树立明确的人生目标、工作并快乐着。

【课程对象】

有工作压力的员工及管理者

【课程特色】

- 对经典理论的阐述深入浅出，轻松吸收
- 心理测试、案例研讨、故事分享、视频播放让课堂充满快乐与神奇

- 中国（四大）名著与现代管理理论的有机结合
- 实际理解与收益大于您的期望值

【课程时间】

2天，每天6小时。

【课程大纲】：

一、压力的来源与后果

1、什么是压力？什么不是压力？

2、什么是枯竭？

3、压力的来源

组织外部压力源

组织内部压力源——中国移动员工的提升

群体压力源——中国电信“村村通电话”与“电话百户村”

个体压力源——A、B型人格现场测试（《红楼梦》人物人格赏析）

4、压力的后果

生理

心理

情绪

行为

二、压力的应对策略

1、问题中心应对策略

能力提升（沟通技巧、时间管理、职业规划、工作技能）

确定需求（找出生命中最重要的目标）

改变流程（成功一定有方法）

克制忍耐（韩信与康熙）

寻求支持（三大支持系统）

2、情绪中心应对策略

认知重构（真正影响员工情绪的不是事情是看法）

乐观修炼（对失败的看法）

性格修炼（中国电信与中兴通信的经典案例）

行为修炼（呼吸、营养、运动、训练、能量）

认识情绪与管理情绪

——阅读欣赏

1、情绪与基本管理范畴

情绪是如何产生的？

传统心理学的观点

最新理论指点迷津

情绪的分类与维度

2、智商 IQ 与情商 EQ

比奈的 IQ 观点

加德纳的 IQ 观点

戈尔曼的 EQ 观点

情商测试与情商管理

3、情商与员工绩效

情商与员工选聘

情商与员工培训

情商与员工绩效

员工情商的自我修炼

三、负面情绪与阳光心态

1、负面情绪

抑郁

孤独

疾病

2、阳光心态

自信

乐观主义

希望

韧性

主观幸福观

【课程工具】

心理测试

人格测试

训练——现场操作深度放松训练

情商测试——为学员现场点评

职场压力测试——贴心调试