

《塑造阳光心态——压力管理与EQ提升》

【课程背景】

企业中最复杂的因素是人，员工喜怒哀乐的情绪，往往会影响其工作的状态和业绩。而只要是人，都会遇到各种的压力，比如不论是管理者还是员工，每天都要面对工作任务和业绩的要求，要面对与他人合作和处理人际交往中的各层级关系。面对这些压力如果没有一个积极乐观的心态，不仅会影响我们的情绪，导致身心健康受损，对企业而言，如果我们不能管理好情绪，就会在团队内部产生很多的不满和抱怨，导致人与人之间、部门与部门之间人际关系的疏离，企业文化氛围的压抑，从而影响到整个组织的绩效。

只有管理好自己的情绪，以阳光积极的心态面对压力、通过有效的沟通解决问题，变被动工作为享受工作快乐工作。只有员工由内而外的喜欢做愿意做才能给企业创造更大的价值，达到个人与企业共赢的目的。

此课程通过塑造个人积极、感恩、正向的阳光心态，提升个人成长，带来心灵和谐、关系和谐、企业和谐。

【课程收益】

- 1、帮助学员认识压力，了解情绪与感受；
- 2、认识和接纳自我，觉察自己在压力下的习惯性应对方式；
- 3、帮助学员转化自我建立自信，塑造阳光心态，提高自我价值感和内在能量，有能力和勇气为自我负责；
- 4、帮助学员提升情商改善自我、理解他人、适应情境，有能力改变有能量解决工作生活中遇到的压力，选择更有效的应对方式；
- 5、通过改善员工的心智模式，学习压力下的有效沟通模式，建立和谐的职场人际关系，增进团队合作和团队凝聚力。

【课程特色】

运用萨提亚家庭治疗、绘画疗法等心理学理论，用心理科学的视角理念和方法认知压力和管理情绪，除了学习到压力及情绪的管理，同时也是一次由内而外的自我觉察和成长，是一次正能量的绽放和传递；

培训中结合大量现实场景的职场案例和真实生动的互动体验，让学员全身心的投入其中，激发学员的内在动力；

学员可以将自身需要解决的问题融入到培训中，使培训更具有针对性和实用性，增强培训的实用效果。

【授课对象】企业中各层级人员、以及有压力过大，希望通过个人成长减轻压力创造高绩效工作和幸福生活的人士

【授课时长】 1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、了解和认知压力

- 1、认识压力——压力的定义
- 2、了解压力——压力的形成

3、直面压力——压力对个人、生活和工作的影响

游戏：破冰团队组建

案例讨论：2019年我感受到的压力都来自于哪里？

测试：画一幅图进行压力测试

二、面对和管理压力

1、压力下的几种习惯性的应对方式

- 1) 讨好式
- 2) 超理智式
- 3) 指责式
- 4) 打岔式

2、不同气质类型与压力应对方式

3、不同应对方式的盲区与影响

4、面对压力最有效的应对方式：一致性

体验：不对应对方式的姿态和感受

测试：气质类型测试

演练：职场案例让一致性的应对方式落地

三、认识情绪，提升情商(EQ)

1、了解情绪的源头

2、处理情绪的误区

3、管理自己的情绪：了解自己的内在冰山

4、识别他人情绪：理解他人的内在冰山

5、转变心态，提升沟通技巧

体验1：画一张当您感觉有压力时自己的冰山图

体验2：画一张当您感觉有压力时他人的冰山图、

四、压力情绪管理的几种有效方式

1、坦然面对压力、应对压力的方法

2、放松与压力:如何自我放松

3、运动与压力:职场健康操

4、饮食与压力

5、音乐与压力:音乐疗法及音乐处方

冥想体验