

《压力纾解与情绪管理》

【课程目标】

通过对生活、工作中压力及情绪的认知与测试，了解自己的压力状态，分析压力及不良情绪的根源，找到适宜的情绪管理对策，舒缓压力，同时提高客户沟通、人际交往过程中的情绪管理能力，塑造良好的职业心态，平衡工作、学习与生活，以积极饱满的热情投入到工作中，进而提高效率，快乐工作、品质生活！

【内容大纲】

一、舒缓压力，身心放松

1、压力与生活并存（压力测试与分析）

2、寻找压力源

- 1) 角色
- 2) 工作
- 3) 家庭
- 4) 环境
- 5) 人际

3、对压力的正确认知及负面压力管理分析

4、舒缓压力的对策解析

- 1) 呼吸冥想
- 2) 交往宣泄
- 3) 饮食营养
- 4) 运动生理
- 5) 情趣心理
- 6) 时间平衡

【团体活动】 舒压放松活动体验

二、管理情绪、快乐工作

1、压力下的负面情绪八大危害

2、是什么在左右我们的情绪

- 1) 事件

2) 认识

3) 结果

3、情绪的钟摆效应及处理原理

4、管理情绪的三个误区

5、职场工作关系情绪管理

1) 与上级下级相处时的情绪管理

2) 与同事同行交往时的情绪管理

3) 与投诉客户沟通时的情绪管理

6、重识供电工作，保有良好的工作情绪

1) 工作的赋予——热情何来

2) 工作的胜任——责任与共赢

3) 工作的尊严——空杯与感恩

【团体活动】 缓解疲劳，调整情绪

三、修炼心态，幸福生活

1、心态决定状态，状态影响情绪。

2、四则运算管理工作生活情绪。

1) 加法整合

2) 减法拨算

3) 乘法放大

4) 除法看淡

3、修炼人生心态，创造幸福生活

1) 平和——不骄不躁、宽容大度

2) 平静——不卑不亢、处变不惊

3) 平心——自信满满、乐观进取

【视频观摩】 压力情绪管理下的人生状态