

## 压力管理与情绪调控

### 【课程背景】

当前，我们经常听到一个网络词汇——压力山大，在巨大的压力面前，我们似乎无从逃避，导致出现了各种各样的困扰。

为什么那么多员工精神萎靡，工作积极性不高；每天都在抱怨，每天都在诉说自己的压力；那么容易激怒，情绪那么高涨；员工总是患“心理感冒”；

### 【培训目标】

增强对情绪压力的认识 and 了解，体察自我的压力和情绪状态；

掌握行之有效的情绪压力管理策略，学会各种有效的放松方法；

激发员工的热情，重新焕发对待工作和生活的信心和激情；

在互动中实现身心调节与放松，快乐生活，开心工作！

【课时】1天（6小时）

【学员】企业中层管理者

【授课方式】头脑风暴、互动游戏、案例研讨、小组竞赛、视频分享

## 四、课程大纲

### 第一部分：揭开面纱，压力的解析与管理

#### 一、压力状态下的三种应对模式

争——战斗的姿态

弃——无助的姿态

觉——自然的状态

#### 二、应对，压力的一般适应综合症

##### 1、压力下个体行为的解析

##### 2、压力情绪对个体健康的影响

#### 三、区分，应对压力的三种策略

### 第二部分：如何进行情绪管理

#### 观点：情绪是可以被管理的

#### 一、察觉个人情绪

#### 二、情绪的分类

##### 1、积极的情绪可以提高人的免疫力

## 案例：笑一笑，十年少

2、消极的情绪破坏人的身体健康

### 案例分享

3、情绪的平静是理智的思维和行动的前提

### 案例分享

4、情绪的失控，往往导致难以估计的后果

### 案例分享

三、先处理心情，再处理事情

四、如何管理情绪

1、治标

1) 回到目标中来

## 案例：你这样打过蚊子么？

2、治本

1) 冷静三思

2) 改变态度，调整心态

3) 长期坚持，形成习惯

3、解决问题的步骤

第一步：放松

第二步：问题管理的七个阶梯

列出困扰，嗯嗯嗯嗯，

明确目标

……

第三步：开始行动，持续前行

第四步：加强支持

第五步：保持健康状态

四、走出困境的“金字塔”

## 第三部分 情商修炼，缓解情绪的困扰

成功=20%智商+80%情商

一、情商的认知

1) 情商的自我测试

## 2) 情商在职场中表现出来的几种类型

### 二、情绪的认识与应对

#### 1) 抑郁情绪与应对

#### 2) 敌对情绪与应对

#### 3) 焦虑情绪与应对

### 三、如何提升情商

#### 1) 用认知重构破除压力陷阱

#### 2) 做些减压操

#### 3) 建立良好的生活习惯

## 第四部分 增强弹性，提高压力耐受性

### 一、行为测试

### 二、坚韧者行为

#### 1) 乐观——对个体价值和生活目的的投入

#### 2) 控制——正确面对，反求诸己

#### 3) 挑战——把困难看成

### 三、调整自我，摆脱困境的困扰

### 四、激发创造力

## 案例讨论：如何让员工积极、高意愿地接受公司的挑战性任务

## 第五部分 积极心理，提升自我幸福力

### 一、个人探索 幸福是什么？

### 二、收获幸福的途径

#### 1) 主观幸福感

#### 2) 心理幸福感

心理幸福感——重构

心理幸福感——希望

#### 3) 社会幸福感

### 三、同理心影响力人际压力

建立关系—清晰表达—情感反馈—察觉需要

### 四、营造良好的人际氛围

善为士者，不武；善战者，不怒

案例：斗鸡是怎样炼成的