

快乐工作，张弛有道

——职场压力和情绪管理

国家注册培训师、资深实战派培训师 祝勇

【课程目的】

1. 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升职场绩效；
2. 辨别压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
3. 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
4. 增强正面情绪，处理负面情绪，解除心理上的限制性信念；
5. 开心工作，赢在职场；快乐生活，享受人生。

【课程特色】

- 1、实用：强调方法论而不是理论化，每个模块的内容都与工作生活、实践紧密关联；
- 2、有趣：案例、视频、角色扮演等丰富的教学手段，调动学员参与的积极性；
- 3、实效：强调现场演练，在行动中感悟有效管理，强化课后的实际操作指导；
- 4、理念：修其心、诚其意、开其智、长其技、壮其行。

【课 时】6 课时

【课程提纲】

序曲、热身

- 1、 相见欢
- 2、 自我介绍
- 3、 课程目标

第一节、全民健心，提升幸福指数

一、联合国 1989 年健康定义

1. 话题调查：中国人快乐指数
2. 福代斯幸福测试
3. 案例：崔永元的蜕变

二、幸福三大来源与策略

1. 韦尔奇解读幸福
2. 幸福管理策略
3. 漫画：跳楼者

三、每个人都有幸福快乐的资源

第二节、与压力共舞

一、压力测试与体验

1. 20 句描述压力问卷测试
2. 图说压力“雨中人”

二、压力与压力源

1. 压力状态下的生理、心理、行为表现
2. 压力的产生：压力源、个人弹力、反应
3. 压力源与其特点

- 1) 人格因素
- 2) 生活因素
- 3) 工作因素
- 4) 社会因素

三、压力管理的策略

1. 变革性策略
 - 1) 消除或减弱压力源
 - 2) 设置合理目标，调整个人期望

- 3) 有效的时间管理和授权
- 4) 小处着眼、步步为赢
- 2. 被动性策略
 - 1) -学习暂时性的应对方法
 - 2) -深呼吸
 - 3) -肌肉放松训练
 - 4) -音乐疗法
 - 5) -重构
- 3. 主动性策略
 - 1) 增强个人的心理弹力
 - 2) 增强自身的生理弹性
 - 3) 社会弹性的拓展
 - 4) 五种爱的语言
 - 5) EAP：投资员工心灵

第参节、情绪认知和管理

一、什么是情绪

- 1. 案例：踢猫现象
- 2. 情绪的特征
- 3. 情绪绩效金字塔
- 4. 情绪钥匙：做情绪的主人
- 5. 视频：长江七号“七喜”

二、情绪的来源：信念系统（BVR）

- 1. 情绪的ABC理论
- 2. 案例：遇上修路的旅游大巴
- 3. 案例：领导交办有挑战的工作

三、提升EQ，影响他人

四、情绪管理

- 1. 情绪管理第一步：察觉自己的情绪
- 2. 情绪管理第二步：采取相应的行动
 - 1) 转移注意力
 - 2) 适度宣泄
 - 3) 自我暗示
 - 4) 自我安慰
 - 5) 冷静三思
 - 6) 心智升华
- 3. 常见的12种心理防御机制

第四节、阳光思维传递正能量

一、阳光心态的内涵

- 1. 不能改变环境就适应环境
- 2. 不能改变别人就改变自己
- 3. 不能改变事情就改变对事情的态度
- 4. 不能向上比较久向下比较

二、如何塑造阳光心态

- 1. 改变思维，多角度看问题
- 2. 采用积极的思维反应模式
- 3. 确定最佳的注意力范围
- 4. 培养坚定的信念

三、快乐工作的四个元素

四、唤醒和运用潜意识力量

结束

课程回顾 学员分享 职业生涯明言