

# “情绪管理与压力管理”培训方案

## 【课程背景】

鲁迅先生说“无情未必真豪杰■怜子如何不丈夫。”情绪是客观事物是否符合个体的需要而产生的体验。是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。情绪与生理性的需要是否满足有关口或与低级的心理过程相联系（感知觉）而情感与社会性需要是否满足相联系。情绪为人和动物共有，但人的情绪具有社会性。情感是人类特有。那么人的情绪必然是在受外界的影响下产生的，美国一位学者经过对几百名男性与女性调查研究发现，人们因情绪压抑时，会产生某些对人体有害的生物活性成分。而影响情绪的主要原因来源于外界的压力，因此情绪与压力如何管理主要探讨的是人与人、人与事物、人与自然之间的关系，简称为“道”。

高尔基曾经说过：“工作快乐，人生便是天堂；工作痛苦，人生便是地狱。”在现实生活中，总看到他人的风景好，殊不知，最好的风景就在自己脚下。世界上没有不好的工作，让我们对工作产生不满的是不平衡的心态和无法自我管理的情绪压力。因此，快乐工作的关键取决于自己。放弃抱怨，用乐观的心态去面对当前的工作，那么，我们就会从这种积极转变中找到快乐。从自己胜任工作后的那一刻起，我们会发现，原来快乐工作就在身边。

与其说这是一门课程，不如说这是自我发现之旅，当你学会改变视角去看待身边的一草一木，一人一物的时候，你已经掌握了管理情绪压力的方法。当你能够遵循自然原则生活的时候，你就开启了人生的智慧密码。

## 【课程收益】

- 1、认识自己，认识别人，开启全新视角
- 2、认识环境、认识自然，提升心里格局
- 3、认识规律，认识自然，改变心灵土壤
- 4、认识大脑，认识思维，建立阳光心态
- 5、认识情绪，认识压力，化解无形之中
- 6、认识社会，认识职场，学会坦然面对
- 7、认识生活，认识幸福，健康积极管理

**【课程时间】** 1天/6小时

**【课程对象】** 骨干员工，未经过软性管理能力培训的职场人士

**【课程人数】** 30-40人

**【课程形式】**

理论 50%、实战演练 30%、案例讨论 10%、答疑 10%

**【课程大纲】**

## 一、对情绪压力的基本认知

### 1、情绪的ABC理论

A、情绪的诱体

B、情绪的孕体

C、情绪的本体

### 2、来自于工作的情绪压力源

A、关系问题

B、能力问题

C、原则问题

D、制度问题

E、上级问题

F、发展问题

G、感受问题

H、收入问题

I、业务问题

3、人是万物之主

A、人性的复杂性

B、信息的刺激性

C、环境的影响性

4、压力的主要特性

A、时间特性

B、遭遇特性

C、情境特性

D、矛盾特性

5、情绪与压力的主要关系

A、因果

B、并列

C、矛盾

D、共生

6、深度思考-列出清单

A、写出的认为给你带来困扰最大的 5 个压力

B、回忆什么事情能够让你情绪失控

## 二、管理情压从根开始

1、痛苦=能力-欲望

A、对自身能力的理解

a、专业能力

b、素质能力

c、经验能力

B、对自身意愿的表现认知

a、矛盾

b、抗拒

c、接受

e、沟通

f、惯性

C、对内在欲望的认知

a、欲望的等级

b、欲望的冰山模型

c、欲望的满足方式

2、一个人的快乐=合理的参照物

A、参照物的多样性

B、自我认知范围的变化

C、如何做出选择

3、个人内因逻辑思考

A、能力 VS 参照物

B、欲望 VS 能力

C、参照物 VS 欲望

### 三、化解压力轻松驾驭工作

#### 1、均衡人生的五大管理

A、健康均衡

B、事业均衡

C、情爱均衡

D、人际均衡

E、魅力均衡

#### 2、均衡工作的五大管理

A、学习管理

B、关系管理

C、沟通管理

D、发展管理

E、财务管理

#### 3、平衡人生的心理管理

#### 4、精彩工作的六大秘密

A、明确工作的意义

B、调整每天的面部表情

C、认真把握每一次展示机会

D、挥洒创意，投入工作

E、了解领导用人思维

F、大事小事，都是契机

2、化解压力的五项绝技

A、寻找并树立合理的参照物

B、尊重并顿悟因果循环

C、为自己内心需求确立坐标

D、洞悉未来

E、恪守标准