

# 《压力与情绪的转化之道》

关家驹

## 【课程背景】

瞬息万变的商业环境，职场打拼的你又怎能独善其身，管理是撬动绩效的杠杆，杠杆那头的你，压力大吗？！述职、降薪、被离职、破产、就算你拼死拼活，也干不过那些“PPT 高手”，你情绪爆表了吗？！是选择沉默（沉没），还是借风起航，全看你带着什么样的认知和心情去处理那些职场中的“坑”和“梗”，改善和转变自己面对外物的态度、方法，就算是十面埋伏，你也能抽丝剥茧的面对柳暗花明。

课程引导学员正向认知压力，直面压力给予我们日常工作生活的双向作用，从个体面对压力的反映机制上，通过情景演练和团队共创的方法，唤醒学员面对压力的情绪认知，鼓舞学员尝试了解情绪的作用，引导学员进行正确和适度的情绪管理，进而实现正确的职场压力与情绪的双维、积极的改善，成功开启职场成就之旅。

## 【课程收益】

- 认知压力特征及评估维度；
- 识别个体面对压力反应机制；
- 掌握识别和管理情绪的 ABC；
- 运用积极情绪管理来体验职场环境

## 【课程特色】

重树压力认知、测评和洞悉 EQ、领悟卓越情绪管理路径

## 【课程对象】

所有职场人士

## 【课程时间】 6 小时

## 【课程大纲】

### 一、课程导入

【案例教学】博士投河后的社会反思？

启示：面对它是勇气，解决它是智慧？

### 二、压力的意义和模型

#### 1、压力的呈现

- 困扰我们的是什么
- 合理&存在
- 职场中的漩涡

#### 2、压力的特征

- 压力真是洪水猛兽吗
- 你与压力的亲密接触

### 三、压力源与评估

#### 1、测试一下（你的压力水平）

#### 2、职场压力源

- 工作

- 环境
- 匹配
- 未来
- 横纵关系

### **3、当警报拉响时**

- 生理信号
- 精神信号
- 情绪信号
- 行动信号

### **4、五色花的解决方案**

### **5、个体压力的反应机制**

- 个性与压力反应
- 让你职场华丽换身的化解绝招

## **四、情绪是一生的伙伴**

### **1、Workshop（哪里不妥？）**

### **2、情绪是我们生活一生的伙伴**

- 生活当中的良师
- 职场中的益友
- 出色的人都一样

### **3、情商的习得**

- 管理情绪小偏方
- 改变你的参照物
- 植入正念

## **五、课程总结与回顾**