

《冲突管理与压力疏解技巧》

人是企业中最重要资源，情绪是人的活动的动力源泉。忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……在日常工作中最常见的消极心理体验，都可能会引起工作倦怠、工作积极性降低、工作效率下降等不良后果。良好的工作氛围，可以促使职场精英们精神愉悦，互相激励，使企业低耗高效。

在日益激烈的竞争环境中，职场的素质和能力决定企业的命运。“幸福、健康、高效”的精英已经成为了企业最重要的财富。此项培训旨在帮助学员了解工作中所面临的常见冲突类型与普遍性压力疏解方法，掌握长久保持良好心理状态的方法。通过培训将负面情绪进行引导，使其合理排遣和疏导工作中的各种冲突压力，不影响正常工作和生活。舒缓的音乐、结合现场传授的技巧，在轻松愉快中得到身心的释放、愉快地获得改善自我压力的技巧。

培训方式：

采用现场学员积极参与的互动培训方式，包括：游戏启发，角色扮演，小组讨论等等，营造活泼、愉快的课堂气氛

课程目标

从心理学的角度，挖掘情绪的来源，从根本上找到情绪发生的心理动因，起到标本兼治的疏导作用；

从行为学的角度，了解人的情绪所引发的行为背后的出发点，从而改变因情绪所引致的负面行为；

在认识情绪的基础上，引入情绪智力，提高认识自身情绪、控制自身情绪状态、认识他人情绪并作为人际交往的指导、激励自己和他人等的的能力。

培训时间：2天

课程大纲：

第一篇：冲突的来源

视频案例分析：四种不同的社会风格

案例研讨：如何与四种风格的群体交流

图片心理测试：人们对事物的认知差异来源

视频案例分析：社会群体价值观的形成

价值观对冲突的影响

第二篇：偏见与冲突的形成

故事案例：人们对事物的认识金字塔层级

案例分析：对产品质量的认识层级

对团队建设的认识层级

对企业发展认识的层级

游戏案例：看待冲突的不同观点

冲突的标准

团队冲突的模型 冲突的过程

第三篇：企业组织中常见冲突的类型

案例分析：管理层级的冲突

避免管理层级间的冲突

案例分析：部门协作的冲突

避免部门之间的冲突

案例讨论：部门内部的团队冲突

避免部门成员之间的冲突

视频案例讨论：建立沟通渠道与模型

第四篇：压力的本质和来源分析

《压力水平测试》

- A、心理压力是心理素质的反映
- B、心理压力是人性的扭曲
- C、心理压力是人格的反映
- D、压力是需要的不满足
- E、压力是对工作的不适应

第五篇：即时压力管理的核心方法

- A . 呼吸法 --- 体验式
- B . 信号学习法：--- 体验式
- C . 平衡思维练习法----- 练习式
- D . 改变时间法---- 体验式
- E . 定框法--- 练习式
- F . 意象与情绪控制法--- 体验催眠减压

第六篇：长期压力管理的方法（选讲）

- 1、技术方案减压疗法
- 2、心理暗示减压疗法
- 3、中医养生减压疗法
- 4、情绪放松训练疗法
- 5、治疗音乐减压疗法
- 6、芳香精油减压疗法
- 7、五行音乐减压疗法
- 8、色彩能量减压疗法
- 9、营养调理减压疗法
- 10、保健按摩减压疗法
- 11、沐浴通络减压疗法
- 12、美容美体按摩减压疗法
- 13、肢体运动减压疗法
- 14、心理障碍运动疗法
- 15、宇宙冥想法
- 16、运动减压法
- 17、精油减压法

18、旅游减压法