

# 《九型人格与情绪压力管理》

## 课程大纲

### 课程目标

- 了解职业情绪压力管理的方法，清楚工作中的优势与局限；
- 明确个性风格和职业定位，如何扬长避短与取长补短；
- 管理舒缓压力的艺术，促进工作中的自我成长；
- 了解九型辨识工具，判断组织内的人格模型；
- 了解与不同性格的人交往时应采取的语言与行动；
- 解决团队中个体与个体不可融合的矛盾；
- 促进组织间的理解、融合与沟通；

### 培训方式

视频观赏+小组研讨+互动游戏+案例分析+情景模拟+讲师示范

**课程时间** 1-2天（6—14小时）

**主讲老师** 马媛导师

**培训对象** 企业管理者、职业人士

### 课程大纲

#### 第一讲、职场人的情绪压力管理

- 一、 企业组织的职业化要求
- 二、 职业发展的两大利器
- 三、 职场中的自我情绪压力舒缓
- 四、 职业化思想工作的重点及策略
- 五、 自我模式调节矛盾的方式

#### 第二讲、思维模型与性格类型在职场中的引导

- 一、 我是谁？—核心思维模式解读（**男性 VS 女性**）
- 二、 如何确定员工性格特征在职场中的优势发挥

- 三、 职场中的压力区分和引导技术
- 四、 思维模式—情感表达方式—行为方式
  - 案例分析：有效沟通的“科学性”与“艺术性”
- 五、 了解自我的阳光心态与缓解压力之路

#### 第四讲、不同类型员工的情绪压力管理技巧（事例+视频）

##### 性格风格的分类与事业家庭的平衡

- (一) 完美型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (二) 助人型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (三) 成就型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (四) 自我型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (五) 思考型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (六) 忠诚型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (七) 快乐型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (八) 领袖型的思维模式、职业定位与压力管理方法
- (九) 和平型的思维模式、职业定位与压力管理方法

##### ■ 案例：不同类型人格的职场缓解方法剖析

#### 第五讲 九型人格在职业化中的综合应用

- (一) 九型人格与职业模型
  - 应用案例：职业模型的运用
- (二) 九型人格与职业定位
- (三) 九型人格与团队适应
  - 案例分析：思维模式不同的一群人
- (四) 九型与组织内部压力舒缓的方式方法
- (五) 案例与讨论

#### 第六讲 九型人格与迁善

- 一、知识巩固：九型测试与技能训练
  - 案例：经典团队分析
- 二、九种风格的职场表现
- 三、性格迁善的、方法与步骤
- 四、九型职商力的自我修炼
  - 案例分析：管理中的优势与局限
- 五、现场访谈

#### 第八讲、总结、提问与答疑

- 一、九型人格的自我测评
  - 透视镜——管理者的思维模型
- 二、总结与疑问解答

