

# 《情绪压力管理》

## 【学员对象】

中高层管理者，对情绪价值有需求管理者，遇到因为情绪问题而难以管理的团队问题

## 【课程信息】

标准课时：1天，6小时；标准人数：35人

## 【课程背景】

作为团队管理者，如何让团队保持良好的战斗力和持续的士气，是每个管理者需要学习的技能，当团队出现不好管理的下属，当你自己遇到了情绪无法解决的状态，如何才能走出困局呢？我们在经过上千位管理者的访谈中发现，大部分管理者是忽视整个团队的情绪价值的，甚至认为情绪是自己的问题，不应该拿到工作中去花时间，但是，很遗憾的是情绪确实影响了整体的团队氛围和工作进度。同时，不是所有负面情绪都是坏的，如何更好的利用情绪达成团队的目标也是本课程提倡的视角。

相信通过本课程学习，你将成为团队中最有威望的管理者，高情商人际达人，学会这些技能，你会发现过去的问题都不再是问题。

## 【课程价值】

- 帮助管理者充分认识情绪的种类
- 帮助管理者能够接纳自己的负面及复合情绪
- 建立内心信心与机制，提供情绪价值
- 提供情绪自我管理的策略与方法
- 提供管理下属情绪的策略与方法

## 【课程特色】

- 实操性：精选案例在课程中深入讲解，极具参考性，可模仿或创造性地模仿；
- 实用性：课程中讲授的模型和工具，都是讲师的经验总结，靠谱实用；
- 实战性：小班授课，分组研讨，模拟演练，学员像咨询顾问一样地工作；
- 咨询式培训：以学员所在公司的实际工作为课堂演练的重点，点对点的解决学员困惑。

## 【课程提纲】

### 一、情绪的概述

- ◆ 情绪的来源
- ◆ 情绪 ABC 原理
- ◆ 正向情绪反馈
- ◆ 负向情绪反馈

### 二、情绪的分类

- ◆ 伊扎德的情绪分类
- ◆ 工作场景下情绪反应
- ◆ 利用好你的情绪

### 三、情绪的外在呈现

- ◆ 情绪的身体语言
- ◆ 自我诊断与分享
- ◆ 情绪的负面影响

- ◆ 负面情绪对工作和人际的影响

#### 四、负面情绪的应对策略

- ◆ 改变认知
- ◆ 负面情绪的表现
- ◆ 负面情绪的自我疏导
- ◆ 负面情绪的他人疏导

#### 五、复合情绪

- ◆ 复合情绪的概念
- ◆ 复合情绪的原理
- ◆ 基本情绪的混合
- ◆ 基本情绪与内驱力的混合
- ◆ 基本情绪与认知的结合
- ◆ 复合情绪的应对策略

#### 六、情绪的应用

- ◆ 如何向下管理情绪
- ◆ 如何向上管理情绪
- ◆ 如何自我情绪管理

注：实际课程会与课程大纲稍有差异。