

情绪管理与减压

课程背景：

随着社会快速发展，工作节奏加快，压力随之增加，要么工作变得缺乏激情，做事不积极，责任心不强；要么工作中总是充满抱怨，抱怨工作太累，抱怨工资太低；同事间关系处理不当，容易发生摩擦，背地里总是与领导对着干，认为自己怀才不遇。

如上所述，这些问题经常困扰着我们，解决这些问题的根本需要树立正确积极的职业态度，做好情绪管理，懂得释放压力，再全面提升自己的综合能力，成为人见人爱的“人财”，提高自己的职业生涯价值。

课程受众：全行业全员

课程时间：1天（6小时/天）

授课方式：理论讲解+故事启发+案例分析+游戏互动+分组讨论+精彩点评

课程收获：

1. 正确认识情绪，理解心态无论在工作中还是在生活中的重要性。
2. 塑造积极心态，感恩心态，空杯心态，宽容心态。
3. 认识情绪管理的重要性
4. 懂得运用适当的方式给自己减压。

【课程大纲】

一、压力认知

1. 当下企事业单位评价人才的两个标准
2. 自我认知：您是哪类“人才”（人才坐标系）

【讨论：电力行业从管理型到服务型的转变所带来的企业压力与个人压力】

二、压力来源（期望-现状）*弹性系数=压力

1. 社会原因
 2. 角色预期
- ✓ 工作角色
 - ✓ 家庭角色
 - ✓ 社会角色
 - ✓ 个人预期

【测试：你的心理年龄】

三、压力所产生的不良情绪

1、不良性情的表达层次

- ✓ 无意识的压抑
 - 身体表达
- ✓ 无意识的发泄（情绪化&转移）
 - 行为层
 - 语言层
 - 象征性层

三、有效管理情绪，正确减压

1、有意识的察觉情绪

- ✓ 情绪的理解与分类
 - 消极情绪&积极情绪

2、转变心态—拥有阳光心态

- ✓ 阳光心态—积极进取
- ✓ 阳光心态—空杯学习
- ✓ 阳光心态—心怀感恩
- ✓ 阳光心态—宽容大度

【视频案例分析+小组讨论】

3、有效减压的方法

- ✓ 治标的四个方法
- ✓ 治本的四个方法