

《打造银行管理者职业高情商——情绪及压力管理能力提升》

课程大纲

主讲：郭宽老师

课程背景：

随着金融体制改革，资本市场的不断深化，我国金融体系步入正轨，金融业在支持经济增长，服务个人和企业的金融需求上发挥巨大作用。但其潜在的系统金融风险也在不断积累，与发达国家相比我国金融业存在较多不足，直接融资比例过低，银行业占有较大地位，而证券保险业的发展不足难以适应多元化经济主体的投资需求。近年来，伴随着我国货币市场，资本市场的不断演化和金融创新的层层推进，金融消费需求被给予了更广阔的发展空间和更宽泛的选择余地。金融衍生产品种类繁多，金融活动的内容被极大丰富，商业银行的业务经营被迫直接面对竞争日益加剧的金融市场环境。企业是由人来运作的，金融行业也不例外，银行业更是如此，真正的人力资源管理者，是各部门管理者而非人力资源经理。因此，各级管理者应该必须加强人力资源管理理论和管理技能方面的训练。压力已经成为现代社会所使用的高频词，它是每个人都在面临的一种无法逃避的心理状态。而身处在大都市的我们，每天都会面临来自方方面面的压力：工作、家庭、婚姻、恋爱、子女……有人说，有压力，是件好事，“井无压力不出油，人无压力轻飘飘”；有人说，有压力，是件坏事，“压力让人远离健康，远离快乐”压力到底是好是坏？据现代医学研究指出，70%-80%的疾病都与压力有关。我们想要获得健康幸福的生活，必须正确的面对压力，处理压力，管理压力。那么如何科学的管理自己的压力？有压力就会有情绪，情绪会直接影响我们的工作效率、人际关系以及身心的健康。我们又该如何管理情绪、破解压力呢？

课程目标：

- ✓ 学习减压的方法：多种有效的减轻压力技巧；
- ✓ 轻松的体验：在放松中体验最好的学习效果；
- ✓ 愉快的感受：学习到好用的新知识的收获感；
- ✓ 提高管理情绪的能力水平，做情绪的主人；
- ✓ 能够引导自我及所能影响到的人破解压力，迈向幸福之路；

授课方式：

理论讲解+案例分析+互动思考+小组讨论+模拟演练+现场提问答疑

课程大纲：

第一章 银行职业压力现状面面观

一、常见压力表现

- 1、何谓压力？何谓职业压力？
- 2、职业压力的利与弊
- 3、情绪、身体、睡眠、行为的讯号

二、常见压力的源分析

1、宏观分析

- 职业变迁
- 遭遇挫折
- 矛盾心理
- 压迫感
- 庸人自扰

2、微观分析

- 来自工作业绩、KPI 考核指标、工作强度的压力
- 来自上司、下属、同事、客户的压力
- 来自朋友、家庭、学习的压力

三、压力的积极作用

1、动力作用

2、挑战感和兴奋感

3、精力充沛的感觉

4、关注细节、把事做准确

5、增强自信

6、增强目标感

四、压力的负面作用

1、情绪与负面情绪

2、负面情绪的表达

3、长期压力的负面影响

第二章 银行从业者短期压力调整技巧

一、个人调整八大技巧

- 1、转移法
- 2、发泄法
- 3、平衡法
- 4、心像法

5、奖励法 6、微笑法 7、运动法 8、学习法

二、团队调整十大技巧

1、团队激励法 2、团队竞赛法 3、员工心理辅导 4、团队表彰法 5、团队培训法
6、团队分工与协作 7、团队帮扶计划 8、团队加压法 9、团队合理宣泄法 10、团队优化

第三章 银行从业者长期压力调整技巧

一、赢者心态

1、凡事正面积极 2、凡事巅峰状态 3、凡事主动出击 4、凡事全力以赴
5、专注与执着 6、感恩心态 7、平衡心态 8、个人英雄 VS 团队精神

二、人生规划

1、人生的重要选择 2、个人职场生涯规划 3、个人魅力提升规划、
4、个人财富积累规划 5、人脉积累规划 6、知识积累规划

三、目标管理

1、目标分解 2、分级管理法 3、授权与监督

四、时间管理

1、四象限法则 2、ABCDE 法则 3、80/20 原则 4、统筹方法

五、平衡人际关系

1、沟通的关键

2、人际关系平衡心理分析

3、冲突解决技巧

六、如何彻底破解职业压力

1、打造职业高情商

2、抱怨与拖延的原因和弊端

3、破解职业压力