

举重若轻——情绪与压力管理

主讲：郑雯宜

【课程背景】

马车靠马拉动，人靠情绪拉动，防止马失控靠缰绳，防止人的情绪失控靠情商。情绪与压力问题已成为困扰现代人的普遍问题，管控情绪就是管控未来，如何掌控自己的情绪，提高情商，感知他人的情绪、调节他人的情绪是现代职场人士的必修课。做实际工作情商很重要，万贯家财不如薄技在身，练就高情商增强适应社会的能力，与专业知识和技能结合，必定会成为职场的宠儿，社会难得的人才。

【授课方式】

体验式游戏、课堂讲授、案例分析、情景演练、头脑风暴、工具应用等

【课程收获】

1. 情绪相关理论； 了解
2. 大脑结构与情绪的关系； 了解
3. 管控情绪的方法； 学会
4. 提高情商的三个步骤八大工具； 学会
5. 掌握压力诊断方法以及科学释压方法。

【培训对象】

企业中高层管理者、企业基层员工、对情绪压力管理感兴趣者。

【培训时间】 6-12 小时

【主讲老师】 郑雯宜

【课程大纲】

一、认知情绪与感受情绪

- 1、情绪可以传染：踢猫效应的启示
- 2、情绪的价值：用情绪讲故事
- 3、大脑结构解析情绪绑架：冲动的原理 视频案例
- 4、情绪 ABC 原理：人们往往活在自己的信念里 情景互动

二、培养情绪自主力的技巧

- 1、情绪的红线和蓝线
 - 2、常见的情绪单元
焦虑 恐惧 抑郁
 - 3、三招告别抑郁情绪
 - 4、四步成为情绪的主人
- 第一步：识别情绪
第二步：现实链接
第三步：解读目的
第四步：实施替换

案例

三、情绪冲突的处理方法

- 1、处理强烈情绪的五个方法 案例
转移注意力法
降低重心法
数数法
矛盾异向法
启动左脑法
- 2、解决情绪冲突的步骤 案例 & 情景模拟
第一步：接受
第二步：同理
第三步：干预
第四步：共识

四、高情商修炼三大步骤八大工具

- 1、6秒钟情商胜任力模型
- 2、6秒钟情商定义
- 3、认识情绪工具——识别情绪模式 工具演练
- 4、选择情绪工具——运用因果思维、驾驭情绪 工具演练
6秒钟行动、6秒钟脱口而出、6秒钟胜地
修炼乐观思维
- 5、超越情绪工具——增强同理心 工具演练

五、压力测试与压力源诊断

- 1、压力测试与结果解读分析
警惕压力增加的各种信号（生理信号、精神信号、语言信号、行为信号）
- 2、压力源诊断 互动讨论
- 3、职场中主要的压力源分析

工作任务类压力源
人际关系类压力源
时间类压力源
环境变化类压力源
个人生活类压力源
职业发展类压力源

六、管理压力与减压方法探讨

- 1、讨论：现有压力的应对方法
- 2、管理压力的核心：平衡要求与处理能力
- 3、管理压力的四个维度
 - 改变压力来源
 - 发展应对技能
 - 改善自我思维
 - 提高减压能力
- 4、减压方法探讨
 - 大脑 SPA 法
 - 肌肉舒展与表情瑜珈
 - 音乐疗法
 - 运动疗法
 - 亲近自然法
 - 艺术熏陶法
 - 知音倾诉法
 - 目标视觉化

互动讨论

情景演练

培训总结