



职场情绪压力舒缓运用方法

最佳实践品牌课程

高度定制化 \ 咨询式服务

在广阔天地中不断提升自我，
全力塑造有魅力、
有能力、有行为表现力的企业





**马媛导师领导力培训项目组
2021年02月16日**

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；
- 掌握情绪缓解的模型、原则和策略；
- 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；
- 培养现任和潜在高效职场工作者，使其无论在能力还是品格方面都堪称表率

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： 6小时（1天）

主讲老师： 马媛导师

培训对象： 职场人士

课程大纲

导入：情绪压力——我们常常忽略了它

模块一、职场情绪压力管理：自我管理模式与情绪认知

- 一、 职场压力的相互关系：正向工作氛围的营造缓解压力方法
 - 案例分析：职场案例（表扬、批评和期待）
- 二、 职场中的自我情绪压力舒缓
 - 案例分析：职场经营的20分钟
- 三、 自我模式调节矛盾的方式
- 四、 思维模型与性格类型在职场中的引导
- 五、 核心思维模式解读
 - 案例分析：心区、脑区、腹区的不同特点
- 六、 职场中的压力区分和引导技术
- 七、 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”
- 八、 了解自我的阳光心态与缓解压力之路

模块二、职场情绪压力管理：情绪压力认知与压力疏解

- 一、 压力的分析的两面性
- 二、 压力管理的策略：创建优质的支持体系
- 三、 压力管理中宣泄的方式及重点
- 四、 情绪压力原因探索：
 - 案例分析：生活压力\工作压力\人际压力\预期压力
- 五、 理性调节压力的阀门——适度减压
- 六、 情绪压力管理：应该采取相应的行动
 - 治标的方法：逃离\宣泄方式\自我暗示\自我赋能（增加训练部分）
 - 治本的方法：接纳的三个层次（增加心理学知识的训练部分）

模块三、职场情绪压力管理：提升抗压能力 GROW 模型应用

- 一、 情绪管理的八大误区及解决方案
 - 重点部分：经典实战案例分析
- 二、 团队需求模型分析
 - 重点部分：关于马斯洛需求理论的工作分析
- 三、 工作意愿模型及逻辑分析
- 四、 课堂奥斯卡
 - 课堂活动：容易推卸责任的员工（和学员互动）
- 五、 GROW 模型的运用及分析
 - 明确目标：配套手册分析及话术
 - 厘清现状：配套手册分析及话术
 - 选择方案：配套手册分析及话术
 - 意愿行动：配套手册分析及话术
- 六、 总结与分析

模块四、职场情绪压力管理：错误假设与压力缓解训练

- 一、TOC 压力管理的边界设定
- 二、错误假设产生的对立面和冲突面
- 三、压力的产生来自于自我设定，检视自我设定的成立
 - **引入工具使用并进入训练模式**

模块五、管理工具表的使用（提供工具、现场练习掌握）

模块六、总结、提问与答疑

示范指导、就学员提出的问题进行现场分析、现场讲解演