

# 职场人士的情商修炼

## ——压力调适与情绪管理

主讲：王哲光

### 课程背景

现代医学调查研究发现，超过 80% 的职场人士处于亚健康状态，特别是在简单重复劳动的员工、管理人员、营销人员中的比例更高，究其原因，压力正是其中关键的因素，由此带来的情绪上的失控而导致的恶果也时常见诸报端。压力是现代人经常感受到的一种心理体验和面对人生的挑战，压力问题往往只是表象，根源是因为自我修炼不够所致，一个优秀的职场人士必须要以积极正面的心态面对困难，能够觉察与影响他人聪明而灵活地工作，并有效的调控自身的情绪。掌握在工作中让自己更轻松的高效工作技巧和方法，不但可以更有效的工作，还可以自如应对来自上司、下属、客户、外部和自我的压力。

正确的认识压力和情绪，才能有效地舒解压力、调整情绪，随时有良好的状态迎接挑战，职场人士的情商修炼是提高职业核心竞争力的关键。本课程运用管理心理学、NLP、教练技术、完型疗法等现代心理学技巧，结合企业运营现状和职场实例，从心理学和管理学的层面来帮助学员掌握压力和情绪调试的方法，从而拥有高效、快乐的人生。

### 课程目标

- 了解情商修炼对成长为优秀职业精英的重要性；
- 认识压力源和情绪的本质，掌握自我调适的方法和技能；
- 掌握成为 EQ 高手的技术和成为有能力影响他人的领导者；
- 学习让工作更高效的方法，提高应对压力的能力；
- 培养良好的职业习惯，拥有平衡和操之在我的美丽人生。

### 授课对象

本课程作为希望了解压力，缓解压力，掌控情绪并建立积极心态的职场人士，亦可用于中高级管理者心理疏导训练计划。

### 培训用时

2 天，每天 6 小时。

## 授课方式

通过“讲授—演练—分享—点评—感悟—突破”训练法，运用管理心理学、NLP、教练技术、完型疗法等技法，30%知识点剖析+30%案例研讨+30%演练互动和视频赏析+10%总结、点评、纠偏，使学员体验和成长，改变心智模式，成为能积极掌控人生的卓有成效的情商高手。

## 课程大纲

### 一、情商改变人生——快乐工作动力之源

#### 1、为什么我们不快乐

- 1) 人为什么有压力
- 2) 压力的来源
- 3) 劳心者伤于心

*演练：思维转换的力量——做做看*

#### 2、我是我的选择——成为自己的命运舵手

- 1) 职业还是事业——你为谁打工

*教学影片《职业还是事业》*

*心态突破工具：影响圈与关注圈*

- 2) 如何找到工作乐趣
- 3) 责任、立即行动、寻找可能性

#### 3、重新认识压力

- 1) 压力的发展阶段
- 2) 压力的正负作用
- 3) 压力状况的表现与预警信号
- 4) 不同型格的人在压力下的表现

#### 4、EQ 高手的特质

### 二、远离危机的法则

#### 1、由内而外全面成就自己

- 1) 效能之根
- 2) 职业成功的原因多样，失败只有一个——缺乏职业竞争力
- 3) 平稳工作环境中的危机
- 4) 危机成因分析原则  
*海恩法则、墨菲定理、蝴蝶效应与多米诺效应*

#### 2、如何提高危机意识

- 1) 预想危机
- 2) 跳出舒适区
- 3) 树立假想敌
- 4) 凸显问题
- 5) 枕戈达旦
- 6) 训练教育
- 7) 压力测试
- 8) 追求卓越

### 3、如何提升自己的雇佣价值

- 1) 如何正确理解“老板永远是对的”
- 2) 寻找可能性
- 3) 出色工作的定义
- 4) 敬业、责任、永不放弃

*教学影片：不可能的任务*

### 4、获得职业声誉的秘诀

- 1) 将事情做到极致
- 2) 不走寻常路
- 3) 专业致胜
- 4) 保持好奇心
- 5) 接受挑战

## 三、压力调适与情绪管理技巧

### 1、破则立——改变心理状态

### 2、活在当下

### 3、水导则疏——学会倾诉与宣泄

### 4、心存感恩

- 1) 为什么要感恩？
- 2) 恩从何来？您生命中的感恩树
- 3) 感恩常在

### 5、操之在我

- 1) 别让别人决定你的心情
- 2) 制怒
- 3) 如何改变与转移自己的情绪
- 4) 给心情放个假——休息和放松的技巧
- 5) 快乐的九大方法

*演练：打破心锚*

## 四、游刃有余——让自己更轻松的智慧

### 1、设计你的精彩人生

- 1) 什么是职业生涯规划
- 2) 设计职业生涯规划的原则
- 3) 职业生涯规划步骤

### 2、如何做到要事第一

- 1) 列清单——6件事法则
- 2) ABC 排序
- 3) 第二象限法则
- 4) 80/20 法则

### 3、工作中无处不在的沟通艺术

- 1) 沟通的定义与目的
- 2) 沟通模型
- 2) 沟通不良的弊病
- 4) 高效能沟通四大技巧：聆听、发问、厘清、回应

演练：同理心沟通——西点的烦恼

#### 4、向上管理——如何处理同领导的关系

- 1) 领导是你的客户
- 2) 为什么我们和领导的看法有差异？
- 3) 向上级简报的技巧

带着方案谈问题；汇报工作要诀；如何获得上级的支持

演练：3分钟MINI汇报

**职业习惯造就卓越人生**