

职场压力与情绪管理

——管理人员必修课

课程背景：

随着社会竞争加剧，职场人正面临着越来越大的情绪和压力困扰，尤其是中层管理人员，作为组织发展的中流砥柱既要推进上级决策，又要承担团队绩效，兼有管理者和下属的双重身份，面临的困难问题常常使人焦虑、疲惫，若长期处于这种情绪之下，一定会影响到工作的正常运转，甚至威胁到企业的生存和发展。如何在复杂多变的管理环境中进行有效的情绪压力管理，实现企业经营目标并塑造竞争优势，成为企业最关心的问题之一。

课程目标：

- 1、对员工现状进行调研，掌握评估压力和分析压力来源的方法
- 2、认识到负面情绪对健康的危害、带给工作、生活的重大影响
- 3、学习自我激励，营造无压力管理氛围，增强团队凝聚力
- 4、识别并管理他人情绪，学会应用“情感帐户”工具改善人际关系

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：企业管理人员，企业员工，缓解压力追求快乐人士

课程方式：分组破冰，测试点评，工具演示，视频教学，小组讨论，案例分析，情景模拟

课程大纲：

小组游戏破冰

第一讲：看得到的心态影响力

1、案例展示不同心态的影响

案例：川航备降事件、新冠疫情

2、不良心态导致的心身疾病

世界卫生组织关于健康的定义

故事+学员分享：死囚实验+踢猫效应

3、心态对个人能力发挥的影响

不同年代不同价值观

洞察自我，ABC理论

第二讲：正视无处不在的压力与情绪

1、认识压力

什么是压力？

压力有哪三种状态？

压力与身心健康的关系怎样？

写下你身上、周围能感觉到的5-10种压力

2、压力是越小越好吗

著名的无压试验

3、三步探索自己的压力源

第一步：看图自我评估压力

第二步：讨论交流你的压力来自哪里

第三步：“反馈仪”客观测试压力大小及平衡值

4、关于情绪

情绪的内涵

情绪的等级

常见的情绪

我们对情绪的认识有哪些误区

第三讲：释放压力具体方法

1、变革性策略：如何消除或减弱时间性压力源

有效的时间管理

做时间记录

时间分类与时间分配

2、变革性策略：如何消除或减弱遭遇性压力源

沟通技巧

换位思考

感情账户

冲突管理

3、变革性策略：如何消除或减弱预期性压力源

增强个人自身的弹性（生理、心理、社会）

4、现场解压练习

动态：三开法练习

 射箭法练习

静态：478呼吸法减压、

 音乐冥想深层放松

 正念喝水减压练习

第四讲：永葆快乐的秘诀—阳光心态

1、认识你自己的快乐源泉

DISC 性格测试

不同性格的人如何面对压力

2、觉察自己的思维模式

互动：十指相握的变换

觉察自己的用脑习惯，全脑开发

3、转变模式树立阳光思维

掌控者思维的转变

案例练习

案例一：遭遇偷窃事件

案例二：完不成指标事件

第五讲：压力事件的分析与解决

1、你目前最想解决的压力问题

来自工作、生活、环境、内部等的实际问题

2、压力问题的解决

蜜蜂采蜜的方法，去找寻问题答案

组内讨论总结，并分享

3、释压执行方案

制订自己的减压方案