



## 室内情景模拟培训《压力与情商管理》

**推荐讲师：**张鹏浩

**适合对象：**企业全体员工

**授课课时：**2天（6小时/天）

**授课方式：**案例分析、讨论、组练习、游戏、角色扮演、心理测验、互动式体验

### 课程背景

您是否常常感到生活力不从心，经常感到沮丧无助，没有安全感？  
您是否常常感到紧张焦躁不安、难以放松、忧虑烦恼？  
您是否常常抱怨、争执、挑剔、责备、生活作息混乱？  
您是否常常觉得和人沟通不畅，不知道如何与各种性格的人如何沟通？  
您是否认为人际过于复杂，很难全面处理得当，使得自身倍感压力？  
您是否感觉每天工作都是做着很多不得不做的事情，感到职场压力很大？  
您是否认为社会竞争非常激烈，每天都想在打仗，使得自己身心疲惫？



### 课程收益

- 1、自我诊断压力的状况辨识压力的征兆，找出自身压力的来源
- 2、建立正确的压力管理观念，学会趋利避害，变压力为动力。
- 3、察觉自我应对压力的模式从而进行改善
- 4、掌握如何将压力转化为动力，从而取得更佳的性能。
- 5、增强自信心、意志力和自控能力，轻松面对压力和挑战
- 6、塑造阳光心态，处理来自社会及生活所带来的各种压力



Email : 133772200@QQ.com

<http://blog.sina.com.cn/u/1895740785>

手机：13751732777



## 课程大纲

### 第一章：认知压力及剖析压力源

开场讨论：现实中的压力选取？

- 1、压力的心理健康度调查
- 2、认知压力及剖析压力源
- 3、外因压力的三种来源
- 4、自我压力测试：《雨中的自画像》
- 5、压力源的产生过程
- 6、压力产生后的应激原因剖析

个人评估：《抑郁情绪调查问卷》

作业练习：《压力源分析》

### 第二章：缓解职场中的工作压力

- 1、如何与自己进行自我交谈
- 2、如何面对工作中必须存在的压力
- 3、想法和处境不匹配时的情绪处理
- 4、如何缓解压力自我交谈工具使用

作业练习：《如何找到职场以外的工作动力》

### 第三章：掌握自己工作价值

- 1、九个工作核心价值观分析
- 2、价值观判定与认知对比
- 3、工作中最重得到结果是什么？
- 4、通过什么方式得到最重要结果？
- 5、准备付出什么代价得到结果？
- 6、如何提升得到结果的欲望分？

小组讨论：《工作价值观筛选》

### 第四章：情绪疏导，建立减压通道

- 1、案例导论：《死囚实验》
- 2、情绪渐进式放松法体验
- 3、科学使用身体，如何平衡疲劳
- 4、掌握男女有别的减压通道
- 5、副交感神经增加法
- 6、如何平衡压力下的失眠状态
- 7、掌握处理情绪的三步骤

体验项目：《自我催眠》



## 第五章：个性沟通缓解人际压力

- 1、沟通压力源的出处
  - 2、信息传输的不确定因素
  - 3、性格差异的沟通障碍分析
  - 4、掌握八大策略沟通步骤
  - 5、头脑风暴：《七天旅游计划》
  - 6、四种性格的特点分析
  - 7、说服性技巧七要素
- 小组讨论：《性格类型测试》

## 第六章：塑造阳光心态，降低压力指数

- 1、掌握让阻力变动力的思考方式
  - 2、如何让坏事情变成好事情
  - 3、如何把绝望变成希望的内心调整
  - 4、树立游戏心态，找寻乐趣
  - 5、具备游戏心态的三种结果
  - 6、寻找在压力面前获得乐趣的能力
- 小组练习：《快乐挖掘机》