

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：1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

第一章：认知压力及剖析压力源

- 1、辨识压力
- 2、压力的来源
- 3、工作压力的四个主要诱因
- 4、心理压力带来的影响
- 5、区分良性压力和负面压力
- 6、认识压力风险容忍度与自我效能

压力抑郁测试：《抑郁自评量表》（sds）

目的：

- 1、了解压力来源，认清压力
- 2、了解自身压力值，防微杜渐
- 3、认清压力本质，学会控制压力的方法

第二章：职业化意识——消除职场中的压力源

- 1、在职场中如何可以更加快乐工作的调节三要素

- 2、如何调整自我效能增加风险容忍度
- 3、如何不被企业圈养，增加职场安全
- 4、使自己如何变成一名志愿军——找到工作信仰
- 6、找到自身工作“动力锚”——控制压力源产生

目的：

- 1、认识快乐工作对职业者的重要性，消除职场压力
- 2、找到工作真正含义、消除迷茫感，建立职场目标
- 3、寻找更多的工作动力，真正增加在工作中的精神力量
- 4、了解工作的真正本质，让自己快乐的做必须做的事

体验项目：1、《主动的小手指》

第三章：阳光心态——降低社会生活压力

- 1、阳光心态——调整个人内心压力值
- 2、如何建立阳光心态以及对于压力的缓解作用
- 2、如果建立“积极”心态——消除生活压力值
- 3、培养坏事情变好事情的能力
- 5、掌握绝望变希望能力——实现自我激励
- 6、学习是游戏心态——掌握巨大压力下寻找乐趣能力

目的：

- 1、创建阳光心态：让坏事情变好成好事情
- 2、打造绝望变希望的能力
- 3、创造在巨大压力下寻找乐趣的能力
- 4、找到属于自己内心中乐观向上的“甜草莓”