

# 压力与情绪管理

讲师：董如峰

时长：1.5天

## 第一部分：压力管理 (时间：2.5小时)

整体课程采用围坐 学员全部全程参与的方式完成

### 1、识别压力：

#### 1.1、寻找潜在压力

纸飞机测试

#### 1.2、识别压力临界点

叶克斯曲线

### 2、主动构建积极压力

梯子模型

### 3、压力应对模式

绘画测试

### 4、压力应对策略

通用压力应对三步法：发生了什么？怎么办？有什么资源？

### 5、哈佛的压力逻辑公式及压弹性建立策略

## 第二部分：情绪管理 (时间：3小时)

### 1、情绪猜猜看

从照片识别他人的情绪

### 2、提升情绪的自主能力

#### 2.1 丰富处理情绪事件的能力

#### 2.2 消除焦虑的5个练习

#### 2.3 如何应对担忧情绪

#### 2.4 从纠结中走出来

#### 2.5 如何不让自己像个火药桶

#### 2.6 预防并远离抑郁

#### 2.7 如何处理嫉妒情绪

### 3、如何评估自己的心理健康状态

### 4、正念练习

### 5、情绪日记（作业，练习）

## 第三部分：更好的沟通 (时间：2小时)

向上沟通

### 1、如何管理上司交办的多项任务

- 2、如何管理多个上司交办的任务
- 3、如何处理难以完成的任务
- 4、任务执行过程出现问题如何汇报
- 5、如何做任务完结汇报

#### 横向沟通

- 1、明确沟通目的
- 2、注意概念等同和信息对称
- 3、发展非正式关系
- 4、落实到具体执行步骤

#### 同事和客户的沟通

- 1、了解个性和沟通方式
- 2、发展同理性
- 3、沟通中的洛萨达比例
- 4、基本的沟通技巧提升

#### 第四部分：家庭与工作的平衡 (时间：1小时)

- 1、如何更好的完成家庭与工作的切换
- 2、对于家庭与工作平衡的应对策略
- 3、发展亲密关系中的高质量陪伴
- 4、如何更好的让老人安心

#### 第五部分 回顾和应用 (时间：30分钟)

邀请大家都所学进行回顾总结和发展为在具体工作生活中的应用