

压力、情绪管理和沟通

第一部分：压力管理

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

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

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

- 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

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