

# 时间与压力管理

——兰洁讲师金牌课程

【课程讲师】：兰洁

【课程对象】：一线员工、基层管理者、客服专员等。

【课程宗旨】：

运用心理学、积极心理技巧，使员工树立正确的心态，有效地提高情商，缓解压力。  
通过效率学、时间管理技巧系统培训，提高员工的时间观念与工作安排技巧。

【课程目标】：

- 1、能够找出自己浪费时间的因素，并策略处理；
- 2、能够找出适合自己的时间安排模式。
- 3、学会制定高效率的时间安排计划。
- 4、提高自身情商，学会调节情绪，排解压力，积极上进
- 5、建立职业素养，产生职场幸福感

## 篇章一

### 一、高效时间管理的核心思维

- 1.时间的四个象限
- 2.四个象限的区分
- 3.如何高效统筹四象限
- 4.抵抗压力带来的低效困扰

### 二、时间管理者的 12 个法则

- 1：制定时间管理计划
- 2：拒绝拖延，马上行动
- 3：善于授权
- 4：运用 5S 手段提高时间管理效率
- 5：有始有终，不留尾巴
- 6：简化工作流程
- 7：第一次就把事情做好

- 8：善于总结：日清日高
- 9：善用零散的时间
- 10：用节省时间的工具
- 11：保持良好的体力与旺盛的精力
- 12：终生学习，不断创新

### 三、时间管理的基本策略

- 1、时间损耗原因
- 2、工作与体力配合的情况

### 四、时间管理的统筹技巧

- 1、时间管理矩阵
- 2、时间管理的利器
- 3、工作分类和 80/20 原理示意图

### 五、时间管理架构

## 篇章二

### 一、美好人生内心开始

#### 允许别人的不赞同，宽和待人。

- 1、学会不同眼光看世界
- 2、不完善自我，却期待外界完善——徒劳。
- 3、我们的本质比行为更具有说服力

善于自我暗示自我激励

- 4、内心强大 由内而外

### 积极掌控我们的内心

#### 二、改变自己，强大自我

- 1、改变自己习惯要点
- 2、积极主动的能力
- 3、阳光心态关注点

1) 如果 VS 我可以

2) 关注圈 VS 影响圈

## 篇章三

### 情绪处理与压力排解

#### 一、压力测试游戏

#### 二、心态决定健康

A型性格冠心病性格

B型性格

C型性格癌症性格

### 三、情绪与健康

- 1、多血质性格自我激励
- 2、粘液质性格健康
- 3、胆汁质性格保养
- 4、抑郁质性格保养

### 四、压力来源

幸福指数

欲望与成功

### 五、压力的三期

- 1、警觉期
- 2、抵抗期
- 3、衰竭期

讨论：你在那个阶段

### 六、压力生理学控制系统

- 1、下丘脑
- 2、腺垂体
- 3、肾上腺皮质轴

### 七、治疗压力的几种方法

- 1.倾诉
- 2.哭泣
- 3.写作
- 4.喊叫
- 5.摔打

### 八、美国心理学家爱尔马实验

- 1、当你伤心时，你的身体信息……
- 2、各种情绪对应的身体器官

喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾

### 九、情绪处理技巧

- 1、别把情绪放在别人手心里操控——长期被动、防御机制**
- 2、自我激励有技巧——定期杀毒、定期升级
- 3、学会忘记烦心事——组织行为、依赖减压

### 十、情绪管理技巧

- 1、温水效应——不对比
- 2、首因效应——先微笑
- 3、镜子效应——将心比心
- 4、早睡早起

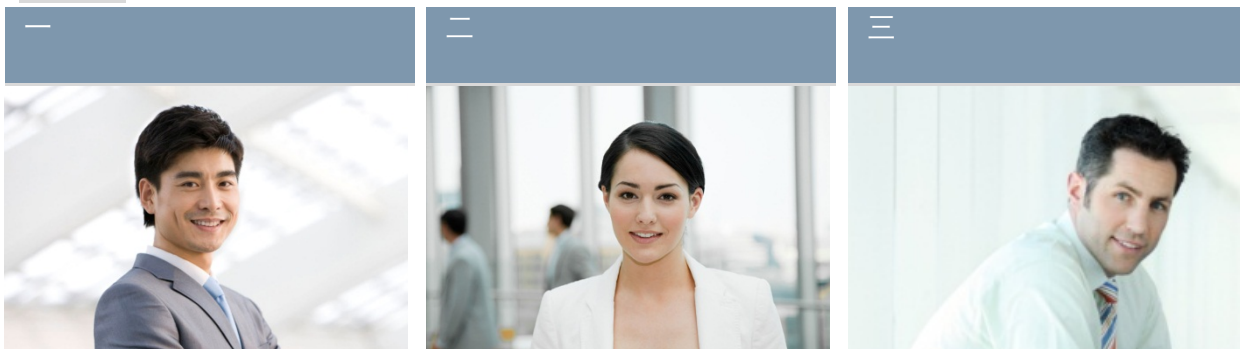
### 十一、如何改掉陋习，快速拥有阳光心态

- 1、逃离思想的惰性。没为行动找一个动机

形成良性循环需要时间、不去思考为什么做不到、原封不动沿用别人  
2、不改变现状却期待转机  
什么是紧急、什么是重要

## 篇章四

### 游戏演练



一  
幸福一览表

建一份个人的放松活动清单

二  
记录白日梦

自由幻想提高放松感创造力

三  
狩猎游戏-找到并消灭压力源

### 讲师简介

- 普林斯顿大学金融系、副修心理
- 曾任职摩根士丹利投行产品经理
- 企业效率学培训专家、国内知名心理学培训师
- 广州创必成投资有限公司联席董事。八年巡回国内、美国、新加坡、澳门、香港海内外企业培训经历。培训课程七百场，培训学员超过三万余人，课程满意度高达90分以上。

### 工作经验

2008年开始成为培训讲师，目前已累计培训的国内国外：国有、商业、外企，已越百家，培训课程七百多场，培训人数累积已超过三万人。学员反馈最满意课程有《时间管理》、《压力管理与情绪》、《情商提升》、《企业效率学》、《营销心理学》、《管理心理》、《投诉处理》、《谈判营销技巧》、《沟通心理》等

### 课程风格

互动演练  
图片图像  
沙盘分析  
游戏测试

### 授课企业

汇丰银行、 沃尔玛、 河南审计局、 漳州社保局、 中州物业  
重庆中铁局、 贵阳供电局、 中国银行、 郑州联通 中国建行、 中国农业银行、 华润燃气、 深圳鹰牌陶瓷、 深圳博敏电子

移动广州分公司 浙江商会、移动义乌分公司 联通西安 广东电视贵阳分部  
亿讯通讯 中通电讯 中通信息