

《建筑行业情绪与压力管理》

【课程背景】

建筑公司职场人士因特定的环境、工作与生活的压力、性格、气质、内心认知等因素影响，常常会出现不良的情绪，影响生活的质量与工作的状态。如何有效调节情绪、舒缓压力，保持身心健康，同时以良好的状态面对工作与生活？

《情绪与压力管理》课程将帮助员工走出情绪与压力困境，以更积极的情绪、更好的状态面对工作与生活，促进职场发展，实现组织目标，赢得幸福人生。

【课程收益】

掌握情绪与压力管理的基本方法，远离不良情绪，保持身心健康，拥抱幸福，赢在职场。

【课程对象】建筑公司全体员工

【课程时间】1天（6课时）

【授课方式】讲解+案例+体验式互动+分组研讨

【课程大纲】

一、揭开情绪的神秘“面纱”

- （一）情绪是什么
- （二）情绪的分类
- （三）影响情绪有哪些因素
- （四）情绪的惊人力量

- 1、情绪决生活质量
- 2、情绪影响人的认知和行为
- 3、互动游戏：我的情绪我做主

二、常见的不良情绪与对策

- （一）情绪失控如何处理
- （二）愤怒时如何处理情绪
- （三）如何远离悲观情绪
- （四）如何处理忧虑情绪
- （五）如何跳出抑郁沼泽
- （六）如何处理焦虑情绪
- （七）如何远离不满情绪
- （八）如何战胜自卑情绪

链接：建立自信心的五种方法

- （九）如何摒除自负情绪

三、控制与管理自己的情绪

- （一）树立正确认知，读懂职场才会有好的情绪

- 1、工作的意义
- 2、平台的价值
- 3、同事之间的关系

认知小练习：如何看待别人的批评？

- （二）接受并体察你的情绪
- （三）如何摆脱情绪枯竭的困境

- (四) 如何给生活增添愉悦的颜色
- (五) 如何挖掘积极情绪，让自己更富有力量

视频案例：独臂女孩的成长故事

互动游戏：向上看问题

- (六) 如何用心理暗示进行情绪激励
- (七) 情绪管理的常见方式：排除毒素让自己身心轻松。如何排除情绪“毒素”？
- (八) 情绪调节与情绪舒缓的方法
- (九) 如何标本兼治进行情绪管理

四、如何进行压力管理

- (一) 压力的概念
- (二) 思考：你目前的压力有哪些？
- (三) 压力来源：

- 1、外部压力：家庭压力、工作压力、社会压力、环境压力
- 2、内部压力：不能自我肯定，追求完美

(四) 压力的影响

- 1、正面影响：压力就是前进的动力
- 2、负面影响：心理症状、生理症状、行为症状
- 3、压力会影响个人情绪，影响人际关系

(五) 如何进行压力管理

- 1、压力诊断
- 2、压力缓解
- 3、抗压能力提升
(目标与计划管理、时间管理、健康的生活习惯)
- 4、如何调节压力水平，把控事情，管理情绪

五、提升情商，助力职业生涯

- (一) 情商是什么
- (二) 情商的重要性
- (三) 如何提升情商

- 1、了解自己，超越自我
- 2、读懂他人，深入内心
- 3、优化关系，营造良好的人际氛围

六、总结分享与情绪答疑