

《新员工压力与情绪管理》

【课程背景】

职场新员工的压力与老员工的压力完全不同，新入职场的员工更多是面对新环境，需要做角色转换，新的工作要求如何快速上手摆脱业务技能的焦虑，新的人际关系如何相处更好快速融入。同时在工作的工作的情况下，如何平衡自己的时间解决自己家庭中要求的人生头等大事，这一列复杂的事情交织在一起，如何应对才能减轻压力。这是新生代员工、也是职场新人迫切马上就会遇到的一个又一个棘手问题。

【课程时间】

1 天（6 小时）

【课程大纲】

小组讨论:

1. 当下能感受到的压力是什么？
2. 预估一旦进入职场可能会遇到的焦虑因素或新的压力？
3. 新员工进入职场最大的压力
4. 压力的好处与坏处
5. 压力管理的目标

壹、 关于职场业务、业绩上的压力应对方法

1. 马斯洛的五层需求理论，一个人的安全感来自什么？
2. 如何在职场中慢慢有安全感，甚至进入心流状态，而不是逐渐职业倦怠、焦虑

贰、 关于职场工作太忙，时间的压力应对方法

1. 厘清社会角色
2. 人生的终极目标
3. 懂得拒绝
4. 尊重时间

参、 关于男性女性相处的压力应对方法

1. 男性、女性思维的差异引发的相处问题与解决之道

四、关于职场人际关系相处融合压力的应对方法

什么是情商？

职场情商的重要性

提升情商的五步法：

1. 觉察自己的情绪
 - (1) 情绪的基本要素
 - (2) 情绪的特点
 - (3) 情绪是如何产生的
2. 管理自己的情绪，如何变负面情绪为正面情绪？
 - (1) 理性情绪行为疗法：转换思维
 - (2) 如何转换思维，与思维相关的三个因素
OH卡体验活动：正能量与负能量
注意力体验
 - (3) 总是情绪化出现愤怒情绪怎么办
3. 自我激励
自我成长的外在动机与内在动机
4. 识别他人的情绪
 - (1) 性格测试
 - (2) 不同性格的人识别
 - (3) 不同性格的人如何相处
 - (4) 不同性格的人如何减压案例：人民的名义……
5. 沟通对象情绪失控的急救方法：反映情绪