

《情绪与压力管理》课程大纲

于冰

课程目的：

在现代职场中，职业焦虑是普遍存在的问题，生活节奏的加快、职业竞争的加剧和经济形势的低迷等问题从各个方面给职场中的人们施压，导致人们长期处于焦虑和高压状态，无法从容地工作和生活、平和地处理人际关系，降低生活品质甚至引起更严重的心理问题。本课程旨在从心理学和职场技能的角度，帮助学员了解自己，正确解析自己的情绪和压力，并能自己调节心理状态，尽可能摆脱焦虑，拥有乐观向上、平和从容的职场心态。

课程收益：

- 1、了解一些基本的心理学原理，比如情绪和压力的产生机制等。
- 2、客观诊断自己的心理状态和焦虑程度，以及压力和焦虑的来源。
- 3、掌握几项初级的解压和处理情绪的方法和技巧。
- 4、重塑乐观积极的职场心态和生活热情。

课程时长：一天（6小时）

课程提纲：

一、认识情绪

- 1、情绪的本质
- 2、情绪的产生与对人的作用机制
- 3、情绪无对错好坏
- 4、情绪对人生活工作的影响

二、自我情绪管理

- 1、身体健康是心理健康的基础
- 2、识别不良情绪信号
- 3、接纳并理解你的情绪
- 4、情绪管理不等于情绪压制
- 5、降低不适宜情绪的影响

三、职场压力来源

- 1、来源于工作事务
 - 1) 对工作的胜任困难，挑战过大
 - 2) 工作超负荷
 - 3) 工作成果反馈较少，缺乏足够的动力
 - 4) 工作与自己兴趣不匹配
- 2、来源于人际关系
 - 1) 与同事或上司的不良关系
 - 2) 社交恐惧
- 3、来源于环境
 - 1) 对企业人文环境的不认同
 - 2) 物理环境的不理想

四、职场压力管理

- 1、工作管理

- 1) 合理分配难度不同的工作
- 2) 科学时间管理
- 3) 建立给自己的反馈机制
- 4) 积极的自我心理暗示

2、人际管理

- 1) 储备情感账户
- 2) 积极心态的建立
- 3) 沟通技巧与艺术

3、环境改善

- 1) 正确认识个人与环境的惯性
- 2) 包容与接纳
- 3) 每个人都可以有影响力
- 4) 美化小环境

五、情绪与压力调节的技巧

- 1、规律的生活与饮食
- 2、适当的运动
- 3、合理倾诉
- 4、用第三人称和自己对话
- 5、白噪音