

压力与情绪管理

【课程背景】

- ◇ 一个人能否做好工作，能否与人友好相处 20%靠智商，80%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪。由于组织变革加剧，客户要求提高，工作节奏加快，工作的压力越来越大、过度压力使员工、企业都蒙受巨大的损失。
- ◇ 世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”据有关研究调查表明，目前 90%的(大中型城市)企业员工感到压力过大。
- ◇ 为什么那么多员工精神萎靡，工作积极性不高；每天都在抱怨，每天都在诉说自己的压力；那么容易激怒，情绪那么高涨；员工总是患“心理感冒”；员工受健康问题、人际关系、家庭关系、经济问题、情感的困扰；不少企业都重视用物质方式来激励员工，但效果往往并不理想……。
- ◇ 压力造成的不良的情绪，可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；本课程为了帮助企业管理人员掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法，引导良好的学习氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，低耗而高效。

【培训目标】

通过理论学习与案例分析，使学员能正确认识情绪压力，了解情绪及压力的特征、存在的意义；

- ◇ 学习放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣，找到生活与工作的平衡；
- ◇ 消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
- ◇ 掌握行之有效的情绪压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
- ◇ 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决心理的不当信念，快乐生活工作。

【课程特色】

通过理论讲授、角色扮演、互动讨论、情景演练、游戏活动等培训方法，使学员能够从培训中得到深刻的领悟和有效地掌握相关知识和技能。

【培训时间】 1天

【培训对象】 企业各级管理人员及全体员工

【培训方式】 主题讲授+案例分析+互动讨论+角色扮演+情景演练+视频分享+工具指导+游戏活动+复盘呈现等。

【培训所需工具和设备】 无线话筒、投影仪、音频线、白板、白板笔

【课程大纲】

第一章、认知压力

- 1、什么是压力？
- 2、什么是合适的压力？
- 3、压力的大小主要取决于哪些因素？
- 4、压力的来源

5、压力的影响

6、压力的测试——自我压力诊断技巧

7、压力与情绪的关系

情景研讨：当感觉压力不适当时，你该怎么办？

第二章、压力管理的策略和方式

1、源头改善策略及主要方式

2、身体改良策略及主要方式

3、行为导向策略及主要方式

4、增强抗压弹性策略及主要方式

情景研讨：事务繁多带来的工作压力如何处理？

第三章、培养情商——情商决定命运

1、情商的提出——情商就是指一个人在情绪方面的管理能力。

2、情商的重要性——成功=20%智商+80%情商

3、高情商的重要标志

4、情商的核心内容

5、情商人际的培养——从生活中开始

6、情商的五项核心能力修炼

情景思考：如何轻松幽默获得别人的接近？

第四章、情绪控制与管理

- 1、情绪无处不在
- 2、情绪产生的原因及原理
- 3、如何管理好自己的情绪？
- 4、如何有效疏导他人的情绪？
- 5、情商修炼之“不生气”
- 6、情商修炼之“不抱怨”
- 7、情商修炼之“不计较”

情景研讨：职场或生活如何做到不生气或少生气？

第五章、情绪与心理调适

- 1、心态影响情绪
- 2、情绪影响行为
- 3、行为影响结果
- 4、心态调适的五种思维模式
- 5、操之在我，主动调整自己
- 6、操之在我，不随波逐流

7、操之在我，不受制于人

案例分享：谈谈发生在身边的“操之在我”事件，并分享感受