

《情绪与压力管理》

课程大纲

主讲：姚光林

【课程背景】

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】

全体员工

【课程时间】

1天（6课时）

【授课方式】

讲解+案例+分组互动

【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) 影响情绪的因素
- (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) 接受并体察自己的情绪

(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

(八) 情绪调节与情绪舒缓的方法

(九) 标本兼治的进行情绪管理方法

四、如何进行压力管理

(一) 压力的概念

(二) 压力来源：

- 1、外部压力
- 2、内部压力

(三) 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

(四) 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、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