

《赋能新生代——职场新生代的压力与情绪管理》

课程背景：

压力是无处不在的，为了维护团队的和谐与个人形象，职场老手的情绪往往可以很好的控制，但对于新生代来说似乎没那么容易。压力认识、压力管理也是可以通过学习进行有效提升的。在压力管理的过程中，时刻要求我们的大脑认知进行有效应对。这次培训将给予我们应对方法，以达到帮助我们团队中的新生代学会认知压力，感受压力，缓解压力。

培训对象：需要帮助团队内新生代员工压力与情绪管理的职场人士

课程大纲：

一、知其然亦知其所以然

1、新生代员工画像

- 自由、自信、自我……

2、新生代员工的职场现状

- 80后在忍气吞声，90后在唯唯诺诺，只有00后在整顿职场？
- 新生代的不见面式沟通
- 代际差异导致的情绪不稳
- 新生代的认知心理学

二、解读新生代职场压力

1、压力是什么

- 为什么要有压力管理课？
- 压力的定义
- 压力的来源及压力反应

2、压力的作用？

- 没有压力是不是就好？
- 压力的积极作用

3、面对压力的应对措施

- 熟悉新生代压力信号
- 熟悉新生代压力应对方式
- 处理压力源
- 提高解决问题的能力
- 压力的情绪管理

- 掌握情绪与压力的行为应对法

4、心理调适

- 清晰定位
- 管理好自我和新生代的情绪
- 保持良好心态

5、共创新世代压力缓解方式

备注:以上大纲为标准内容,实际授课根据培训需求适当调整