

情绪压力管理

课程背景：

生活不止有眼前的“够呛”，还有你三遍都读不懂的诗意，和八杆子都打不着的远方。

工作和生活总会在不经意间给你带来惊喜和措手不及。作为职场人的你是否正面临工作的挑战或者是家庭关系的不如意。

我们每天都在面对着自己或他人的情绪，面对着各种各样的压力情绪和压力对我们的生活有什么影响，如何调整自己的情绪，平衡工作与生活，塑造良好的心态，是职场人需要不断学习和修炼的。

在职场中没有人是没有压力的。但是，如何在职业生涯中面对压力和挑战而不断进取，这就是积极的心态。同样的一件事，你对它的态度是积极的还是消极的，它所带来的结果是不同的。作为企业的管理者，如果你是用积极的心态不断地去发现问题、解决问题，企业才会不断地进步。相反、只会抱怨，只会挑刺，也许什么都不会改变。良好的工作情绪能力，是个人生产力的基础，没有工作情商，就没有工作绩效。我们如何找到卓越成就与乐在工作的关键？我们如何从自身出发，让自己成为一个乐在职场的情绪调节高手？提升职场情商，快乐工作，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途……

课程目的：

- 1.认识情绪的本质，更清楚的认识自己；
- 2.了解情绪压力特点和释放的方法

课程时间：2天；6小时/天

授课对象：企业各岗位员工

授课方式：互动、讲授、发问、头脑风暴、案例分析、工具测试、角色扮演

课程大纲：

第一讲:认识情绪和压力

一、先有情绪还是先有压力？

- 1、什么是情绪？
- 2、什么是压力？
- 3、当前人们情绪和压力的来源；
- 4、情绪与疾病之前的关系；

二、情绪的ABC理论

- 1、思考：是不是事件导致了情绪？

- 2、情绪的ABC理论
- 3、产生情绪的三大思维
 - 1) 僵固化思维
 - 2) 应该型思维；
 - 3) 绝对化思维；

第二讲:认识压力

- 1、什么是压力；
- 2、压力测试；
- 3、压力与健康；
- 4、压力与枯竭；

第三讲：压力源

一、外部压力—家庭关系

- 1、婚姻关系；
- 2、婆媳关系；
- 3、亲子关系；
- 4、婚姻变故；

研讨：处理家庭关系的秘诀；

二、组织压力源：

- 1、竞争压力；
- 2、绩效薪酬计划；
- 3、工作轮换；
- 4、技术进步；
- 5、职业倦怠

完美职业的三个因素：兴趣、能力、价值；

三、组织压力源—组织流程

- 1、仅有下行沟通；
- 2、极少绩效反馈；
- 3、缺乏决策参与；
- 4、惩罚性评价系统；

四、群体性压力源

- 1、缺乏凝聚力；
- 2、缺乏社会支持；

五、个人压力源：

- 1、A型人格；
- 2、A型人格测试；

六、影响压力控制的因素：

- 1、压力应对方式
 - 1)、压力应对方式测试；
 - 2)、个人控制感；
 - 3)、心理耐受力；

第四讲：情绪压力应对方式

一、控制情绪一：让感性等等理性；

- 1) 讨论：鱼有情绪吗？
- 2) 心理学原理：三脑原理；
- 3) 工具：如何让感性等等理性；
- 4) 案例：我是如何应对课堂挑战的

二、情绪控制二：控制评判

- 1) 分享：哪些行为属于评判？

- 2) 讨论：为什么会产生评判；
- 3) 讨论：评判给别人的感受是什么？
- 4) 工具：控制评判的方法；
- 5) 案例演练

三、 情绪控制三：学会妥协

- 1) 关系的本质；
- 2) 妥协的案例分享；

四、 情绪控制四：心理防御机制；

- 1) 什么是防御？
- 2) 不成熟的防御机制；

案例：被客户放鸽子，怎么办？

- 3) 中性的防御机制；

案例：公司待遇不高，怎么调节心态？

- 4) 成熟的防御机制；

案例：如何应对领导的指桑骂槐？

五、压力缓解--宣泄法

1.向环境宣泄：

- 1) 旅游；
- 2) 打沙袋；
- 3) 摔东西；

2.生理宣泄；

- 1) 哭；
- 2) 酗酒；

3) 运动；

体验：运动与幸福感的关系；

3.向他人宣泄

1) 惹你生气的人；

2) 闺蜜；

3) 蓝颜知己

六、压力缓解二：认知调节

1、控制与改变；

2、课题分离；

第五讲：心态调整与调节

一、乐观的心态

1.乐观是让人幸福的唯一品质；

2.乐观的三个维度

1) 微笑

幸福的微笑和礼貌的微笑差别；

微笑能获取财富；

2) 乐观

乐观能提升寿命；

悲观者的三个问题？

案例：三国时期三大战役与主帅命运；

3) 幽默

幽默的四种方法

二、等待的心态

1.为什么现在的员工不愿意等待？

从买房子看现在员工的的焦虑心态；

2.等待与成功

心理学实验：《延迟满足实验》

3.研讨：在职业平稳期如何学会等待？

4.案例：马云的团队；

5.案例：邓小平的心态

三、不知足常乐心态

1.知足常乐还是不知足常乐？

2.不知足常乐的公式；

3.工具七：如何做到不知足常乐？

4.案例：李嘉诚的人生格言；

四、感恩的心态

1.感恩的作用；

2.感恩与幸福感；

3.心理学实验：谁愿意去帮助别人？

4.感恩的三个方法？

5.案例：雷锋日记；