

# 《情绪赋能、业绩倍增》

## ——中层管理者的压力与情绪管理

主讲：刘畅

### 【课程背景】

工作任务繁重琐碎、人际关系错综复杂、角色冲突矛盾重重、工作环境压抑烦躁……，太多的压力像潮水一般，一浪接一浪地向我们蜂拥而来，我们的心理承受能力也因此像一个快要决堤的大坝一样岌岌可危。怎么办？

### 【课程收益】

- 掌握保持积极情绪的 5 种方法，激发主动性与创造性，培养积极心态；
- 学会控制情绪 ACT 疗法的 3 个关键步骤，保持良好的工作状态，业绩倍增；
- 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决心理上的消极信念
- 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的 6 种放松方法；
- 学习管理压力的技巧，并能在实际工作和生活环境中加以应用

【课程特色】干货，没有废话；科学，逻辑清晰；实战，学之能用；投入，案例精彩

【课程对象】全体人员

【课程时间】2 天（12 小时）

### 【课程大纲】

#### 一、为什么需要管理情绪？

- 1、情绪的失控导致行为的冲动
- 2、控制不了情绪会造成不可挽回的后果
- 3、恶劣的情绪具有传染性，会产生连锁反应

- 踢猫效应
- 情绪的蝴蝶效应

案例：微盟“删库”程序员，凭一己之力让微盟一夜之间市值蒸发 10 亿，300 万商铺惨遭瘫痪。

#### 二、情商与情绪是什么呢？

##### 1、了解自己的情绪

测试：你的情绪稳定吗？

- 找到自己的情绪地图
- 正确的认识和评价自己
- 管理与激励自我

##### 2、识别他人的情绪

- 移情—掌握他人情感的最高艺术
- 了解人的内心组合

##### 3、情商的养成

- 学习情商智慧
- 挫折提升情商
- 职场情商训练七法

#### 三、如何管理情绪？

思考：究竟情绪能不能管理？

##### 1、心理学家斯蒂文的接受与实现疗法（ACT）

- 觉察自己的情绪
- 识别情绪规律，自我接纳
- 定位关键问题，采取行动

案例：L 公司董事长在企业转型爬坡阶段负面情绪通过 ACT 排解

## 2、情绪管理—快乐工作的秘诀

- 冷静深思
- 改变思维，调整心态  
    分组练习：用 NLP 的方法，让员工练习在觉察中反思自己，看到自己过往的思维模式
- 长期坚持，养成习惯

## 3、用情商提高影响力与领导力

- 情商与影响力
- 提升团队情商的路径
- 情商与领导力

## 四、如何客观的认识压力？

### 1、压力的定义与解释

- 压力是环境要求你作出选择或改变时的个人感受
- 压力是对未知事件悲观解释的结果
- 压力是持续不断的精力消耗——心理衰竭
- 压力是面临威胁时的本能反应

### 2、勒温压力的力场分析模型

- 生理反应与战斗防御行为的联系
- 压力机体反应过程
- 关于压力的 8 种错误假设

### 3、影响压力强度的因素

- 认知评估
- 应对能力
- 可预测性
- 主观喜好
- 事件的重要性

## 五、压力与工作和生活的关系是什么？

### 1、你的四种气质类型

- 外倾 VS 内倾
- 感觉 VS 直觉
- 思考 VS 情感
- 判断 VS 知觉

    分组练习：判断自己的气质类型

### 2、压力图标分析

- 压力水平与业绩表现的关系
- 压力与疾病的管理图

### 3、长期压力对业绩的影响

### 4、压力与每个人的关系

- 压力与身体健康
- 压力与心理状态
- 压力与社会适应
- 压力与家庭关系

## 六、如何构建科学的压力预警系统？

### 1、熟悉压力预警信号

- 生理信号
- 情绪信号
- 精神信号

- 行为信号

## **2、建立健康新概念**

- 健康的定义
- 疾病的定义
- 健康新概念

## **4、构建科学的压力预警系统**

- 心理健康
- 亚心理健康
- 心理健康
- 精神疾病

## **七、压力管理的策略与方法是什么？**

### **1、压力模型**

- 压力管理策略
- 个性与压力反应

### **2、管理技巧——CAM**

- 发现并改善我的压力源
- 工作中常见的压力源
- 压力自身原因实例

### **3、处理压力与负面情绪六种的方法**

- 重新框架法
- 次感元调整法
- 逐步肌肉放松法
- 抽离法
- 心锚设定法
- 音乐冥想法