

后疫情时代的职场压力解调

讲师：黄普

【课程背景】

对于各个行业的管理职、职场人士来讲，人的心理因素是决定事业成败、决定家庭幸福感、人力资本提升的关键，各种因社会发展，行业竞争引起的职场、生活心理压力问题不同程度地影响着我们，并因此会导致工作效率和生活质量不断下降。

本课程根据体验式教育的核心理念，以“做中学”、“学中感”、“感中悟”的培训链，用深入浅出，活泼生动的“五步减压法”活动和心理游戏，指导职场人尽快掌握一些心理学小知识，能把实用的心理减压技巧用于未来的日常工作和生活中。

整体课程为学习者营造一个充满自信的轻松愉快的心理氛围，从而使每位管理者和正在职场的奋斗者都能在高节奏的工作和生活中，保持积极健康的心态，充分发挥你，自我心理调适能力。

【课程对象】

- 职场各层级管理人员

【课程收益】

- 营造减压、自我疏导的活动氛围
- 打造缓解、解决自身心理压力的途径
- 掌握自我情绪管理技巧
- 学习适用的心理学知识

【课程时间】

- 半天（3小时）

【课程大纲】

第一步：敞开心扉

- 一、开场互动《舌尖上的中国》引导、鼓励大家开心交流

第二步：科学认知

- 一、压力的科学认知
- 二、相信科学 认同正念

第三步：调节情绪

- 一、体察自己的情绪
- 二、管理自己的情绪
- 三、适当表达自己的情绪
- 四、纾解情绪的方式

第四步：重建自信

- 一、你的自信在哪里
- 二、欲战胜他人 先战胜自己
- 三、环境的影响
- 四、重建自信

第五步：阳光行动

- 一、开启快乐简单的心智模式
- 二、建立积极主动的行为模式
- 三、养成“绿灯”和“减法”的思维模式

第六部分：实操指导

一、职场沟通中的技巧

- 开一个好头
- 快速拉近彼此的距离
- 问得巧，答得妙
- 沟通中要控制你自己
- 化解不误解

二、组织协调能力提升技巧

- 组织协调的七大原则
 - 目标原则 • 双赢原则 • 公平原则 • 信任原则 • 同理原则 • 坚持原则 • 控制情绪
- 组织协调的十大步骤
 - 发现问题 • 控制情绪 • 冷静分析 • 制作管理表 • 关注目标
 - 表达情感 • 折中调和 • 分析现状 • 达成共识 • 落实行动