

# 《情绪与压力管理》

陈晓璐

## 课程背景：

《中国职场人调查报告》显示：94%的职场人的成功以及企业管理成功，都归因于“心态的改变”，而非其他。所求不得，反求诸己，职场人通过自我激励、自我管理与自己改变，从而树立正面榜样尤为重要。情商管理（EQ）帮助企业解决职场人的问题，通过提高情商来消除企业内部对员工绩效产出产生的可能的消极人为因素，以达到稳定员工队伍、持续高绩效产出的管理目标。

## 课程收益：

赋予职场人积极的心理态度，改变看问题角度

更新情绪管理的核心观念，从心追溯至其工作信念的成形，建立良好的人际关系；

了解人性差异，让一群来自不同经历，不同背景的人能围绕同一个目标向前迈进。

了解职业压力的来源，帮助员工缓解工作压力；

改变对周围人和事物的看法，抱着欣赏、包容和理解的态度；

## 课程特色：

导师全程引领，师生倾情互动——深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力

开拓思路——导师讲解+案例研析+现场测评+声像视听+小组讨论+现场游戏+心理体验+多感官体验等授课方式

注重实效——从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，加深学员对所学内容的理解和实际转化能力。

课程时间：1，6小时/天

授课对象：全体员工

## 课程大纲：

第一把钥匙：了解自己，识别压力——心态对工作影响

1 压力源测试

2 了解你的压力

3、正向压力与负向压力

4、压力与心态对工作的影响

5 管理干部为什么需要压力与情绪管理

6 心态对工作的影响

## 学习收获：

心态影响思想；思想影响行为；行为影响习惯；习惯影响性格；性格影响命运。掌握从改变习惯来改变心态的方法。

第二把钥匙：认知幸福，改善工作——心态与幸福感

- 1 幸福值测试
  - 2、心态对工作的影响
  - 3 换个视角看待工作
  - 4 自我能量提升
  - 5 团队能量提升
  - 6 如何高效工作
- 学习收获

从关注圈到影响圈，将改变突破的焦点从他人转向自身；从自我激励、自我蜕变带动团队的成长与突破，达成高效的行动力并影响员工改变。

### 第三把钥匙：一针见血——心态调试方法

- 1 压力诊断测试
  - 2 压力情绪改善三法：心，身，食
  - 3 冥想体验
  - 4 如何通过饮食减压
  - 5 认识情商
  - 6 如何提高工作中的情商
  - 7 如何提高员工的配合度
  - 8 提升情商，培养建立六星级心态
- 5、有效调节情绪的“五大步骤”

学习收获

学习释放情绪压力的方法，通过现场演练，学员参与，体验《情境、情绪、思想、内在需求、建设性想法/行动》共5大步骤走出情绪暗流。

### 第四把钥匙：个性管理——掌握DISC管理工具，个性管理自身心态

- 1 来自日本的鸣莎测试
  - 2 DISC 四种性格的典型特征
- D型人好胜心切急出成绩  
应对策略聚焦目标亮手绝活
- I型人喜欢分享喜欢新鲜  
应对策略先爱后教让其发光
- S型人忠诚度高按部就班  
应对策略给予关注爱心造就
- C型人重视流程谨慎被动  
应对策略讲足道理反馈帮助
- 3 DISC 四类人群如何调节自身情绪
  - 4 四类人不同方法

### 第五把钥匙：如何通过教练工具提升自我能量

- 1) Refocus 聚焦:坚守愿景与价值的领导力
- 2) Relation 关系：影响和激发他人的领导力
- 3) Reality 现实：觉察事实和内省的领导力
- 4) Resource 资源：产生新资源创新与协作的领导力
- 5) Responsibility 责任、问责：激发责任感及辅导下属完成任务的领导力

6) 五维教练九宫图

7) 双轮矩阵教练工具

学习收获

万物改变，由我开始，有动力从我做起，看重每一个当下，改变能改变的，接受不能改变，调整心态，用积极的处世观来面对生活与工作，用积极的行动力来促进工作效率，打造高绩效团队