

《减压与情绪疏解及高情商沟通》课程

课程收获

- 帮助繁忙的职场员工认识压力与情绪的真相
- 学习纾解情绪、减轻压力感的具体技巧
- 了解人际关系建立的技巧
- 提升职场沟通能力，用更容易被人接受的方式表达自己的意愿

参加对象：企事业单位各层级员工等

课时：1天（6小时）

授课方式：讲解 + 案例模拟 + 互动研讨 + 问题答疑 + NLP 启发 + 情景对话

课程内容

一、认识压力与情绪 (1小时)

- 寻找你的压力源——游戏：雨中的你
- “压力”是坏的、是贬义词吗？——压力是把双刃剑
- 人能做到完全没有情绪吗？

二、纾解情绪和减压的原则 (1小时)

- 压力和情绪的真相
- 压力与情绪的特点
- 应对压力与情绪的原则——ABC 法则

三、纾解情绪和减压的具体方法 (1小时)

- 减压的 8 种方法——总有一款适合你
 - 1) 伸懒腰
 - 2) 金鸡独立——缓解失眠的几种方法
 - 3) 渐进肌肉放松
 - 4) 冥想法
 - 5) 宣泄法
 - 6) 运动法
 - 7) 幽默法
 - 8) 自我对话
- 纾解情绪的方法
 - 1) 正确处理情绪的三步骤
 - 2) 建立独立完整的自尊体系
 - 3) 接纳自己，快乐的生活

四、职场高情商沟通

- 职场沟通与闲聊的主要区别 (1小时)
- 为什么你的话明明有道理，别人却不听？
- 为什么沟通内容明明充分准备了，效果却不好？
- 为什么明明是好心，别人却不爱听
- 为什么我说了那么多，别人好似没听？ (1小时)
- 如何减少沟通中的误差？
- 如何建立最初的可信度？
- 如何为发展中的可信度加分？
- 如何巩固最终的可信度？
- 两个简单的改变，如何让你的沟通更有效？ (1小时)
- 你重要，还是你对面的人更重要？
- 不同沟通风格的人及其喜欢的沟通方式