

《银行员工角色转化与情绪压力管理》课程

课程收获

- 帮助入职半年的员工完成角色转化，认识自己与工作之间的关系，明确个人在团队中存在的角色
- 提升学员对目标和计划管理的重视，帮助学员掌握时间管理和职场沟通的方法和技巧，提升学员情绪与压力管理的能力。

培训形式：

理论 50%、实战演练 20%、案例讨论、游戏 20%、经验分享 10%

参加对象

入职半年的新员工



课程内容

一、角色认知与转化

- 工作的本质
- 工作与我们的关系
- 在组织中的角色
- 团队的价值及个人在团队中的价值
- 识别团队成员的角色
- 与企业文化的适应

二、角色转化中需提升的能力

- 目标与计划的重要性
 - 为什么要制定目标和计划？
 - 如何做出科学的计划
- 时间管理的策略
 - 时间的四个象限
 - 要事优先
 - 清单法
 - 突发干扰事件的处理
- 沟通技巧——职场必修课
 - 突破心墙，建立信任
 - 望闻问切，听问说赞
 - 向上沟通、平行沟通、跨部门沟通

三、解读压力与情绪

- 寻找你的压力源——游戏：雨中的你
- 管理压力，掌控情绪
 - 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
- 管理压力及舒缓情绪的方法
 - 伸懒腰
 - 金鸡独立——缓解失眠的几种方法——总有一款适合你
 - 渐进肌肉放松
 - 冥想法
 - 宣泄法
 - 运动法
 - 幽默法
 - ABC 法
 - 自我对话
- 正确处理情绪的三步骤
- 接纳自己，快乐的生活