

《情绪与压力管理》课程大纲

职场人必修的情绪管理课-在不确定性的环境中修炼积极心态

每位职场人都一定遇到过情绪的波动或低谷，它可能是初入职场时的迷茫，职场瓶颈期的焦虑不安，不被认可时的自我怀疑，或是面对挑战时的恐惧与纠结。同时疫情所带来了重大变化，给我们带来了不同程度的职业危机，并给不少人带来了无力感，焦虑感，失控感。

在巨大的波动中，在面临不确定性环境时，如何能保持积极的心态？

本课程将从 10 个真实的情绪案例出发，升级你的情绪操作系统，走出你的情绪卡点，提升在不确定的环境中与压力相处的能力。

课程亮点：

1、经典理论提炼实用工具，学完即用，以人本主义心理学流派及积极心理学流派的理论为基础，提炼出适合职场环境的工具方法，兼具理论与实操价值。

萨提亚冰山模型

阿尔伯特·埃利斯的情绪 ABC 理论

马丁·塞利格曼的悲观-乐观解释风格

2、真实案例，贴近职场

常见职场案例分析，贴近学员的真实困惑，帮助学员找到适合自己的行动方法

课程收益：

- 1、觉察自我，明确处理情绪的思维误区，合理应对消极情绪
- 2、摒弃情绪驱使的“自动驾驶”模式，建立更理性的思维模式
- 3、能在逆境和压力下保持乐观，建立积极心态，避免指责抱怨。
- 4、提升对于外界变化挑战的接受程度，保持良好行动力
- 5、提升对情绪的认识和感受，成为兼具温度与力量的职场人

适合对象：适用于所有职场人，特别是

初入职场，面临角色磨合与心态调整的职场新人

出于职场瓶颈期或转型期，感受到焦虑、纠结、自我怀疑等消极情绪的职场人
在工作中，自我感知或被反馈具有“过于敏感”“玻璃心”“自我中心”等特点的职场人

课程大纲：

导入课：这门课如何帮到你

模块一：了解情绪与情绪管理

- 1、人人有情绪，不见得人人懂情绪

模块二、情绪管理五步法

- 2、觉察情绪-做自己的观察者
- 3、接纳情绪-没有错误的情绪
- 4、理解情绪-我的情绪背后是什么
- 5、调节情绪-从升级信念到调节情绪
- 6、激发行动-现在我该做些什么

模块三、典型场景压力处理

- 7、正视愤怒：被激怒了要说出来吗？

8、管理焦虑：我到底在担心什么

9、对抗无助：养成乐观思维模式

10、告别憋屈：合理地说不