

《职场压力管理》

课程说明

【课程背景】

压力是职场人员普遍存在的现象，过低的压力和过高的压力都会阻碍工作绩效的提升，因此，将压力调整到合理的范围是职场人员应当具备的一项技能。

【课程收益】

提高调整压力的能力

【课程目标】

1. 了解压力的表现与影响；
2. 掌握调整压力的技巧；

【课程对象】 对压力管理有需求的职场人员

【课程学时】 2 小时

【授课模式】 理论讲授、视频研讨、管理游戏

【课程大纲】

一、了解压力

1、压力的概述

- A. 压力与动力
- B. 压力管理
- C. 压力成因
- D. 压力源

2、压力的影响

A. 压力生理影响

B. 压力心理影响

C. 压力行为影响

3、 压力的中介系统

A. 认知系统

B. 生物系统

C. 社会系统

二、管理压力

1、 阻止不良情绪的传递

A. 踢猫理论

B. 案例讨论

2、 改变认知模式

A. 换个视角看世界

B. 换筐练习

3、 合理释放压力

A. 宣泄法

B. 倾诉法

三、压力测评

1. 量表测评法

2. 绘画测评法