

《自我激励与压力管理》

课程简介

主讲老师：赵秀峰

一、课程背景

当心理学的势头已前所未有的席卷全球的时候，我们最深刻的感受是通过改变人的心智状态，从而改变到人类压力状态。

特别是现在社会格局的变化，业界之间的竞争加剧，深刻地影响着每个员工的压力与情绪状态，更重要的是在侵蚀和破坏着组织的健康。员工的职业压力与心理健康对企业造成的影响越来越受到企业管理者的关注和重视，特别是由于员工情绪状态不佳或情绪意外事件的发生从而导致的企业间接成本成倍增加。因此，如何使员工学会自我激励与压力管理已经成为当今企业管理者最为迫切面对的课题之一。

本课程的设计正是为了提升员工应对压力与自我激励的能力，使员工更有效地管理自己的情绪和压力，从而使自我激励与压力管理的技能成为提升组织绩效和客户满意度的工具和方法。

二、培训收益

- 认清压力与情绪之间的关系本质
- 识别自己压力应对的固有模式，用新的模式来应对人际或环境
- 增加学员的抗压韧性和临场处理压力与情绪的能力
- 面对生活或工作中的冲突和矛盾，能学会轻松化解的技巧和方法
- 使学员建立在组织中勇于承担责任，压力转化为动力的信念
- 使学员掌握自我激励与压力管理的工具和模式，从而有效提高工作激情和效率
- 通过情景案例模拟，诠释工作和生活中的压力与情绪处理技巧，从而让学员懂得感激、学会感恩

三、课程大纲

一、引子：压力管理迫在眉睫

- ※ 从职场员工的烦恼说起
- ※ 短片分享：快乐钥匙的启发
- ※ 小组活动---我的压力曲线
- ※ 破冰活动：谁是“压力应对达人”？

二、解读压力与情绪的本质

※ 压力测试

※ 压力源的三种类型

※ 压力的四种表现形式

学员体验：我的优势大转盘

※ 压力与情绪的关系---艾尔玛实验

※ 情绪是压力外在的表现形式---视频解读

※ 压力与情绪的关系图---互动体验:看谁吹的大?

※ 把握你的情绪按钮---对视 30 秒

※ 情绪按钮形成的三个因素

三、自我激励与压力管理的基本理念

※ 什么是压力管理?

※ 压力管理的基本原理--“3W 法”

※ 压力管理的三步法

 小组练习：觉察、接纳与表达

 压力游戏：007

四、自我激励与压力管理的技巧和方法

※ 自我激励的方法---提升自我效能感

 什么是自我效能感？

 学员练习：自我效能感测试

※ 情绪放松法---情绪认知调整的四种方法

※ 认知减压法---路不转水转，搬走心中的石头

 小组讨论：司马懿与诸葛亮的智斗

※ 生理减压法---对抗压力的生理减压五项技术

 学员练习

※ 肢体运动减压法---增添你减压的力量

※ 借助外围减压法---快速整合周围资源，解除自我压力的五种技巧

※ 自我放松减压法---包括催眠的基础知识与训练，以及肌肉渐进放松法和自生训练法

※ 其他方法