

情绪与压力管理

课程背景：

不该有的情绪与每天的压力已经成为现在的高频词汇，它是每个管理者都在面临的想逃却又逃避不了的心理状态。

管理者作为高压人群，拥有负面情绪和压力爆棚是常有的事情。

有人说情绪需要释放、有压力是好事；有人说情绪不该外露、有压力会让人窒息。

有了情绪究竟应该如何面对，这个压力究竟是好还是坏呢？

有关调查显示，不适当的工作压力不仅损害管理者个体，还会让管理者的情绪更加糟糕，情绪会左右管理者的思维判断，进而会破坏组织内部健康。

在我国，据不完全统计，由于压力导致的直接或间接经济损失更加严重。管理者作为团队的核心人员，他们的压力与心理亚健康对企业造成的影响越来越受到各国企业关注。

特别是当下，由于受到四面八方新冠病毒的消息，一部分管理者会更加焦虑。加之工作中的压力，无疑是雪上加霜。

有专家预言，未来很长一段时间，如何舒缓解压将成为管理人士的一门必修课。

课程收益：

- 1.意识：**正视情绪与压力
- 2.提升：**提升对情绪和压力的认知水平
- 3.掌握：**3-5个舒缓情绪与压力的自我调节方法

课程时间：0.5天

课程对象：职场管理人员

课程方式：讲授 40%+训练 40%+辅导 20%

课程大纲

第一讲：认识情绪

一、情绪无好坏

1. 什么是情绪
2. 左右我们一生的情绪
3. 情绪无好坏

二、情绪的来源

1. 情绪的特点
2. 如何面对情绪
3. 情绪来源哪里
4. 情绪的假象

第二讲：舒缓情绪

1. 正念面对法
2. 五诀三步法
3. 塑造心态法
4. 学会关注法
5. 矛盾意向法

第三讲：了解压力

1. 什么是压力
2. 你掉进压力的坑没
3. 压力的真相
4. 现场侧压
5. 压力源在哪里

第四讲：舒缓压力

1. 改变思维法
2. 呼吸疗法
3. 渐进式放松法
4. 找寻通道法

第五讲：管理者必知

1. 抑郁与抑郁症
2. 焦虑与焦虑症
3. 强迫与强迫症
4. 如何改善睡眠