
《压力情绪管理》

课程大纲

课程名称：《压力情绪管理》

课程性质：内训或公开课

培训学员：全体员工

教学时数：6学时(一天)

课程收益：

1、掌握心态管理的思路、技能 2、掌握调整情绪的方式、技能 3、应用全国独家开发的读心术技能、强化学员的人际交往能力 4、引导学员建立知足、感恩、积极的心态、突破自我限制，增强自信与勇气 5、解决员工个人的压力、情绪以及心理健康状况等问题，高效完成工作

课程大纲

第一部分：压力情绪管理

一、情绪是什么？

- 1、情绪是怎么产生的？
- 4、为什么要掌控情绪？
- 5、如何掌控情绪？
- 6、如何管理他人情绪？
- 7、情绪管理是个过程。

二、压力产生的原因

1. 内源性压力：由想法和高级动机所导致
2. 物源性压力：由生理因素所导致
3. 外源性压力：由组织环境因素所导致
 - ✓ 无效的沟通
 - ✓ 管理不善
 - ✓ 信息超载
 - ✓ 领导者行为前后不一致
 - ✓ 工作负担过重
 - ✓ 工作变动
 - ✓ 私人问题

三、调整压力的技巧

1. 心理平静，专注当下每个事件
2. 正面思考，把压力变动力
3. 用宁静心态面对工作和生活
4. 主动营造愉悦好心情
5. 不追求绝对完美，预先设置底限和多种应对方

四、如何做好自我压力情绪管理

- 1、积极的心理暗示
- 面对复杂的人际关系如何处理
- 2、不同人适合不同的减压方式
 - 3、保持心理健康的策略
 - 4、调节情绪的方法解析
 - 5、找出自我情绪来源
 - 6、建立自我调解系统

建立生理的调解系统

建立心理的调解系统

第二部分认清自我，做一个有价值的人

1、我是谁

我要什么

我们该如何选择自己的命运

我的人生观、价值观是什么

怎样管理自己

怎样才能获得真正属于自己的利益

2、对本企业的外部环境分析 – 我在哪

社会环境分析

组织环境分析

3、对本企业的内部环境的分析--SWOT 分析法

SWOT 分析矩阵

SWOT 分析时考虑的问题

4、认准自己内心深入的喜好

当我们的生命只剩下三天、你希望做什么工作

第三部分 阳光心态的保证-通过人格分析获得良好的人际关系

如何与不同的同事、领导相处、减少职场压力

1、通过九型人格分析自己在人际关系上的注意点

了解九型人格的意义

2、九型人格测评案例分析

3、从读心术专业技巧上训练---如何快速与人建立亲善关系

4、注重建立亲善关系对我们人生的重大意义

1. 匹配和照镜子

2. 怎样模仿习惯用语

3. 注意呼吸的情况

4. 注意精力值

5. 模仿语言节奏

6. 配合精神状态

第四部分 当发生人际关系问题和冲突时如何应对

1、掌握对方的目的

2、分析事情背后的问题

3、眼光放长远

4、避开冲突发生场地试图沟通

5、细分析自己与对方的个性、人格

6、人际关系案例分析