

职场情绪与压力管理 课程大纲

【培训课时】 1-2天(6小时/天)		【授课讲师】 闫明老师	
【授课方式】 案例研讨、小组讨论、视频赏析、角色扮演、情景体验			
【课程背景】			
<p>很多职场人士抱怨工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持，对工作缺乏热情，整天消极，抱怨，责任感不强、执行力不佳，当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划，缺乏自我激励和压力缓解的技巧和能力。</p> <p>国内外调查显示，不适当的工作压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康。人是企业中最重要资源，情绪是人的活动的动力源泉。忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐惧、憎恨……是员工在日常工作中最常见的消极心理体验，都可能会引起员工产生工作倦怠、工作积极性降低、工作效率下降等不良后果。因此，自我激励与压力的管理已成为 21 世纪企业管理最为迫切的课题之一。</p>			
【课程目标】			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过树立员工的阳光积极心态，提升职业化，塑造进取意识，提升执行力； 2. 转变工作观念，工作是为自己做，工作时不抱怨，不埋怨、拒绝借口； 3. 赋予员工心灵的能量，改变员工对待问题、处理问题的态度； 4. 给予压力缓解的方法，逐步建立健康、积极、乐观的阳光心态； 5. 用正确的观念和负责任的心态经营家人、同事和朋友的关系，提升幸福感。 			
模块	详细内容	课时	目的效益
破冰：课程导入 (约 15 分钟)			
单元一、 正确认识压力	1.1、 一张图片带来的共鸣——压力随处可见 1.2、 脑神经作用机制告诉我们：压力源≠压力感受 1.3、 压力的作用机制告诉我们：压力是可以用来管理的 1.4、 压力产生的四大元凶 1.5、 职场压力的 6 个误解 工具：3 分钟压力自评量表测试 案例：某银行职员精神衰弱症解析	1.5 课时	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解压力是什么？ 2. 为什么会有压力？ 3. 压力是可以通过管理得到缓解。
单元二、 压力与个人的 关系	2.1、 压力与工作绩效的关系 2.2、 压力的适宜度评估 2.3、 识别、寻找自身压力的来源 2.4、 不良压力的社会因素与组织因素 2.5、 不良压力在个人生理、情绪、认知和行为上产生的症状 2.6、 当压力来临，你可以选择不同的应对方式 工具：心理健康状况对比量表 工具：压力作用机制模型	1.5 课时	<ol style="list-style-type: none"> 1.掌握压力作用的原理； 2.能够正确看待压力； 3.能够识别压力产生的来源； 4.能够自我评估压力适宜度，做到有效预防。

<p>单元三、 建构自我压力 管理的系统</p>	<p>3-1、架构科学的压力预警系统</p> <p>3-2、个人压力的应对机制</p> <p>1) 问题指向性应对与情绪调节性应对</p> <p>2) 积极应对与消极应对</p> <p>3) 心理防御机制</p> <p>3-3、个性调适与压力反应</p> <p>1) 内向—外向</p> <p>2) 古板—灵活</p> <p>3) 紧张—放松</p> <p>4) 保守—冒险</p> <p>5) 外归因—内归因</p> <p>6) 自卑—自尊</p> <p>3-4、压力管理策略</p> <p>1) 放松疗法练习：</p> <p>A. 横膈膜呼吸法</p> <p>B. 六秒 QR 反应法</p> <p>C. 倒数呼吸法</p> <p>D. 冥想注意力呼吸法</p> <p>E. 古典音乐疗法 等等</p> <p>2) 心理认知应对练习：</p> <p>A. 检定语言模式法（人类思维妙化）</p> <p>B. 自我对话与解压</p> <p>C. 重塑信念法（信念提升自助单）</p> <p>D. 自由联想法</p> <p>E. 换框法（双色人生）</p> <p> 三分钟测试：认知测试图片</p> <p> 心理学测评：你属于哪种个性类型？</p> <p> 减压游戏：心情写字板</p>	<p>3 课时</p>	<p>1. 掌握压力预警管理；</p> <p>2. 学习二大系统压力管理策略。</p>
<p>单元四、 做情绪的主人</p>	<p>4-1、了解情绪</p> <p>3) 心理学对情绪的解释</p> <p>4) 对人类四种基本情绪的解读</p> <p>5) 情绪的 6 大特征</p> <p>4-2、消极情绪的 3 大来源</p> <p>4-3、寻找情绪的平衡点</p> <p>1) 情绪压抑与心理阴影的关系</p> <p>2) 情绪爆发与身心疾病的关系</p> <p>4-4、情绪管理的 6 循环</p> <p>4-5、情绪管理行为层面的系列方法练习</p> <p>1) 建立积极的心锚</p> <p>2) 情绪环保宣泄法</p> <p>3) 情绪逐步抽离法</p>	<p>3 课时</p>	<p>1. 了解情绪的概念；</p> <p>2. 对人类四大基本情绪认知；</p> <p>3. 心理暗示方法练习消除负面情绪；</p> <p>4. 掌握 8 类情绪掌握方法。</p>

	4) 一休禅师制怒妙诀 5) “羡慕嫉妒恨”法 6) 中医输出“横逆之滞”法 7) 合理性情绪疗法 8) 情绪 ABC 法则应用 心理学练习：个人最佳状态观想		
单元五： 职场人士心灵 滋养	5-1、保持工作激情的四元素 1) 内驱力 2) 职业定位 3) 高效 4) 职业化 5-2、追求快乐工作的 6 大锦囊 1) 活在当下 2) 突破局限 3) 理性思考 4) 大道至简 5) 放下和原谅 6) 正向思考 5-3、个人行动计划 案例讨论：派克鱼市的活力来源？ 行动工具：人生平衡的九宫图 工具：每日心态检视表	3 课时	1. 学会快乐工作的方法； 2. 自我激励，保持工作激情； 3. 制订行动计划，追求人生平衡。