

# 情绪与压力管理

## 《王道.情绪与压力管理》课程方案

### 【课程背景】

当今企业业务繁重，职场商场压力也越来越大，甚至导致身体病变死亡以及自杀情况出现。情绪不对的时候，很难想象把工作做好！当懂得情绪与压力管理后会极大地提升业绩，从而提升企业效益。

### 【课程对象】

公司全员

### 【课程时长】

1——3天

### 【课程风格】

讲授+案例+视听+实操+研讨+游戏+分享+工具+对话+排列+冥想+PK等

### 【课程大纲】

#### 第一篇章 认知篇

壹、 揭开压力的面纱

- 1、 什么是压力
- 2、 压力对人的影响

## 式、 解开情绪的面纱

- 1、 情绪的分类
- 2、 情绪对人的影响

## 第二篇章 应对篇

### 壹、 情绪与压力调试的步骤

- 1、 觉察
- 2、 接纳
- 3、 表达 1) 正向表达 2) 负向表达
- 4、 纾解

### 贰、 情绪与压力应对的方法

- 1、 认知层面
  - 1) 根源法
  - 2) 定义法
  - 3) 焦点法
- 2、 语言层面
  - 1) 正能量词语运用
  - 2) 语意换框
  - 3) 问对问题
- 3、 行为层面
  - 1) 呼吸法
  - 2) 肌肉法
  - 3) 想象法

## 第三篇章 超越篇

壹、个人与平台的连接

贰、为自己打工的心态

参、格局与使命

1、思路决定出路，脑袋决定口袋

企图决定版图，态度决定高度

望远能知风浪小，凌空始觉海波平

不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层

2、很多在低处无解的问题，高处不是问题

3、使命的力量

4、幸福卓越的密码

## 第四篇章 总结与反馈

### 【课程说明】

大纲仅供参考，具体将调研后私人定制