
《情绪管理与压力控制》

主讲：李根稳

课程背景：

- 1、现代职业人，尤其是新生代职业人面临的压力日益剧增，从而导致情绪变得越来越糟糕，严重影响到工作绩效的提升、人际关系的融洽与和谐团队的建设。
- 2、团队中负面情绪的传播比正面情绪的速度更快，但是很多人面临负面情绪往往表现的束手无策，使得整体团队氛围恶性循环。
- 3、通过课程系统的学习和训练，并结合实效工具，让学员科学的管理自己在工作和生活上的情绪与压力，学会处理各种不良情绪的方法，掌握释放压力的技巧与工具。

课程目标：

- 1、通过学习与参与引领学员正确的认知情绪和压力，帮助学员了解情绪与压力产生的根本缘由和规律，杜绝负面情绪在团队中的“传染”，让学员轻松做到“压力学会释放、情绪可以管理”。
- 2、通过互动和演练帮助学员科学的管理自己在工作和生活上的情绪与压力，学会处理各种不良情绪的方法，掌握释放压力的技巧，营造良好的团队氛围和文化，产生积极、良性的连锁效应！
- 3、结合行之有效的工具，全面提升学员整体自我管理能力和建立良好的人际关系，提升幸福指数和工作满意度，让更多人找到内心的平衡与和谐，做到“用心工作、快乐生活”，有效推动整个团队绩效的提升！

训练形式：

通过“启发式+互动式+转化式”三维立体模式，训战结合，引导学员参与和思考、从内到外发生改变、寓教于乐，能让大家在学中练，在练中学，立刻产生提升和改变。通过三步法帮助学员做到学以致用、转化落地。

第①步：改善观念，打通思维；

第②步：现场演练，培养习惯；

第③步：结合工具，持续应用。

课程对象：企事业单位各阶层人员、寻求缓解压力和调控情绪的人士等

课程时间：2天（12小时）

第一部分 引发冲突的两大导火索

壹、 思考：引发冲突的导火索之一：压力

贰、 感悟：引发冲突的导火索之二：情绪

-
- 参、 剖析：冲突是如何产生的？
 - 四、 案例+应用：西游记团队之冲突管理之道
 - 伍、 工具一：做好冲突管理的三大关键点
 - 六、 工具二：如何化解团队冲突——同事之间/上下级关系等

第二部分 正确认知压力与情绪

壹、 科学认知压力

- 1、 测试：你的压力承受指数？
- 2、 演练：寻找你的压力源公式
- 3、 研讨：1) A组：适当的压力有什么好处？
2) B组：压力过大会会有什么坏处？
- 4、 案例：每一种困难的背后都包装着一份礼物
- 5、 剖析：压力与动力的内在关系
- 6、 工具：压力的自我诊断技巧

贰、 正确认知情绪

- 1、 互动：情绪表演秀——感受不同情绪对人的不同影响
- 2、 认知：情绪是如何产生的
- 3、 分享：情绪冰山原理
- 4、 案例：认知情绪的9大误区
- 5、 演练：人的情绪是如何传递的？——踢猫效应
- 6、 工具：镜子法则测试：压力状态、情绪指数、行为习惯等

参、 实效工具应用

- 1、 工具一：压力与情绪平衡法
- 2、 工具二：学会建立良性心锚
- 3、 工具三：教练技术的应用

第三部分 学会科学的压力管理

一、 剖析压力导致的系列问题

- 1、 互动：心理问题

-
- 2、分享：生理问题
 - 3、演练：工作效率
 - 4、解读：人际关系
 - 5、感知：生活品质

二、 **DISC** 性格区分与压力管理

- 1、研讨：导致压力增加的两大因素
- 2、互动：DISC 性格测试
- 3、案例：西游团队成员的应用
- 4、演练：企业团队中四种类型人的压力管理方法
- 5、应用：压力释放的 4 大技巧
- 6、工具：压力转化为动力的方法——有压力才有动力

三、 **科学压力管理的五大工具**

- 1、工具一：压力锅式管理法
- 2、工具二：心灵导图解压法
- 3、工具三：大脑度假放松法
- 4、工具四：自我暗示调节法
- 5、工具五：呼吸调节应用法

第四部分 学会科学的情商管理

一、 **心态决定情绪**

- 1、剖析：心态与情绪的辩证关系
- 2、互动：中国的人的情绪状态？
- 3、感悟：心理条件发射——你就是情绪的主人
- 4、案例：一个控制不了自己情绪的人，已经沦为了不良习惯的最大受害者
- 5、演练：请告诉我，你的选择
- 6、工具：塑造职业化阳光心态

二、 **情绪决定思维**

- 1、剖析：IQ、EQ、AQ 的辩证关系
- 2、分享：情绪的“钟摆效应”
- 3、演练：情绪改善三步法——觉察·控制·改善

-
- 4、游戏：一个人最大的障碍是思维障碍——负性思维与良性思维
 - 5、视频+感悟：《为什么生气会有毒？》
 - 6、工具：建立职场良性思维模型

三、有效管理情绪的方法与工具：

- 1、分享：艾利斯情绪管理 ABC 法则
- 2、应用：学会与各种情绪相处的方法——做自己的情绪领袖
- 3、接纳法：接纳→调焦→选择→行动
- 4、转移法：运动·阅读·聊天·游戏·音乐·购物·日记·饮食…
- 5、呼吸法
- 6、同理心
- 7、正思维
- 8、安静法

第五部分 科学情压管理的综合应用技术

一、人际关系——建立新型职场人际关系

- 1、分享：智商是做事，情商是做人
- 2、演练：先处理感情，在处理事情
- 3、游戏：学会换位思考，建立新型职场人际关系
- 4、视频+感悟：《相亲相爱一家人》
- 5、工具+现场演练：优点法则（团队良性交叉学习法）

二、自我管理——管理好自己，善待好他人

- 1、演练：修炼心态——快乐=好状态=高绩效
- 2、互动：建设心智——动能生智（工作）·静能生慧（生活）
- 3、剖析：管理心本——学会与自己相处，
- 4、案例：现代职业人最高的境界是“用心工作·快乐生活”
- 5、工具：个人能力成长计划——平均工作绩效提升 15+%

三、团队建设——“我”与团队共成长

- 1、游戏：降龙十八掌——认知团队与团伙
- 2、视频+分享：团队正能量——《爱的传递》
- 3、互动：爱的宣传——爱要大声说（唱）出来

-
- 4、案例：“我”与团队共成长
 - 5、工具：建立团队五心服务管理体系

第六部分 自由问答环节

- 一、 学员分享
- 二、 自由问答
- 三、 行动方案