

《新员工特训营之情绪控制与压力管理》

主讲：李根稳

【体系特点】：

当下，企业管理缺乏规范化、从业人员缺乏职业化，是中国企业经由经验型管理向职业型管理的过程之中必须解决的两大问题，要建立规范的管理平台，一定要有一批职业化、能很好控制自我情绪与压力管理的员工队伍。

【训练效益】：

- ◇ 引导 90 后大学生进行角色认知与职场定位，科学认识人生的第一份工作，发现自身优点，祛除自身缺点，使之符合职场与岗位的要求，养成高效能职业习惯，提升职业化综合素养。
- ◇ 平衡心态，建设心智，管理心本，做好情绪控制与压力管理，科学应对职场压力，树立积极进取、脚踏实地、不畏艰难的职业化素养，培养优秀员工精神，让其懂得成功的来源与价值，激发内动力，生发智慧，懂得付出与合作。

【训练时间】：

训练周期：1 天/6H

其他时间：课后研讨、作业跟进辅导与交叉裂变学习，时间灵活安排。

【培训地点】：

企业指定培训室

【学员反馈】：

1、听了李老师的课，发现自己以前有很多错误、幼稚的想法，自己其实就是一个眼高手低的人，希望我尽快改掉自身的很多缺点，用心工作、快乐生活，多一些努力，少一些抱怨，锻炼好自己的能力，为公司做出更大的贡献。（深圳某科技公司学员）

2、参与着发人深省的游戏，欣赏着震撼心灵的视频，倾听着精彩绝伦的课程，改善着习以为常的毛病，让我在刚走向社会舞台时就进行了一次很好的洗礼，衷心感谢李老师，您辛苦了！（上海某银行学员）

3、很庆幸自己能够听到这么精彩的演讲，可以说这样的课程会让我们刚毕业的人少走很多弯路，工作的质量决定了生活的质量，我会好好工作的，李老师真不愧是一位好的导师。（成都某国企新员工）

4、以前总认为自己是名牌大学生，就会很了不起，但是当在找工作时一次次受到打击时，才发现自己社会实践能力太差，开始不断的自我怀疑和否定。听了李老师这节课，我重新燃起了自信，现在知道了能力是从哪里修炼来的了，一个连优秀员工都做不到的事，什么事情都做不好！（广州某房地产企业学员）

【课程内容】：

第一部分 新员工心态管理

壹、视频：《快乐是什么》——快乐=好状态=高绩效

贰、演练：建立同理心，学会换位思考，处理好人际关系

-
- 参、互动：心态与能力的辩证关系
 - 四、实效工具一：建立良性思维模式
 - 伍、实效工具二：优点法则（现场演练）

第二部分 新员工心智建设

- 壹、游戏：认识心智：认知大于事实
- 贰、演练：新员工克服心智模式的九大障碍
- 参、互动：新员工如何绘制心智图，快速成长与进步
- 四、实效工具一：改善新员工心智模式的五大技术
- 伍、实效工具二：有效加强新员工的心智模式建设

第三部分 新员工情绪管理

- 壹、游戏：正确认知人的情绪——做自己的情绪领袖
- 贰、分享：艾利斯情绪管理 ABC
- 参、实效工具一：教练技术的应用
- 四、视频+讨论：为什么生气会有毒？
- 伍、实效工具二：有效管理情绪的工具与方法

第四部分 新员工压力管理

- 壹、现场测试：你的压力承受指数？
- 贰、互动：寻找你的压力源？
- 参、研讨：压力与动力的内在关系
- 四、案例：每一个困难的背后都包装着一份礼物
- 伍、实效工具：新员工管理压力的三板斧