

快乐工作 幸福生活

——压力和情绪管理

课程背景

现代工作生活节奏快，时代因素、组织因素、员工自身因素都会导致员工产生心理健康问题。在企业的日常管理中，充分关注员工心理健康，通过多种途径增强员工的抗挫能力，将不稳定因素消灭在萌芽状态，已成为企业和谐稳定、健康发展的必然之选。

就此而言，企业帮助员工获得心理健康，就是在帮助企业自身顺利发展。毕竟，员工是企业的细胞，而他们工作效率的发挥与他们的心情、心态密不可分。有多种多样的因素会影响到员工的职业心态，不良的职业心态就好像漂浮在企业上空的一片阴云。这样的阴云聚集多了，企业早晚会迎来暴风雨。

本课程从“发现压力源，改变压力感，积极情绪管理”入手，秉承幸福心理学理念，运用 NLP 心理学技巧，让您参透情绪，运用实际有效的方式，提高情绪管理能力，学会压力疏导技巧，让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。

课程收获

1. 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源。
2. 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。
3. 发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。
4. 学会快速减压的 23 种方法，掌握脱困 5 步，提升情商、逆商。
5. 幸福职场：ABCDEF 情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

6. 培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。

课程对象：企业所有员工

课程时间：1天,6小时/天

课程方式：专题演讲，课堂练习，分组练习为主.感性讲授为辅，配以演示.演练正反对比

课程大纲

第一章 压力认知和管理

自画像——雨中的我

一、压力趣味测试

- 1、心理测评：心理压力自测量表
- 2、生活事件及压力指数
- 3、自我压力评估

二、认识压力、压力感和压力源

- 1、团体游戏：《成长三部曲》
- 2、压力的反应：
情绪反应、行为反应、生理反应
- 3、什么是压力感？
自我认知：性格与压力测试
- 4、什么压力源？
A、中国特色的压力源”识别分析

经济压力/人际压力/情感压力/家庭压力/健康压力

成就压力/内在自我的压力/存在的压力.....

B、实操运用：ABCDEF 情绪理论练习

C、人生幸福三诀：

不要拿别人的错误来惩罚自己

不要拿自己的错误来惩罚别人

不要拿自己的错误来惩罚自己

5、职业压力特点：

A、压力与工作绩效关系：你的绩效高峰在哪里？

B、压力会像空气一样伴随你的一生。

压力是双刃剑，适度压力利于创造佳绩。

三、轻松变压力为动力

1、轻松压力调节：

A.内因：心理调节/生理调节：做情绪的主人

B.外因：人际调节/环境控制：事件控制

2、压力管理技巧：

A. 简单易行的 23 种减压方法

B. 音乐减压

C. 深呼吸减压

D. 运动减压

3、升级 BVR 信念系统：培养积极双赢思维

信念、价值观、行为模式

4、脱困五步法

A、困境

B、改写

C、因果

D、假设

E、未来

观点：最好的选择，是让自己变强大！

第二章 情绪认知和管理

一、认识情绪

1、“考眼力”识别情绪

互动游戏：《你演我猜》

2、什么是七情、六欲、五毒

讨论：积极情绪与负面情绪区别

3、情绪自测：你的情绪稳定吗？

分组讨论：“踢猫效应”我们想到…

4、如何在工作冲突中情绪觉察及管理？

角色扮演：当公司会议中，你的功劳被同事抢先归功于自己，你会怎么做？

二、情绪的影响：

1、情绪影响认知

视频赏析：重庆公交车坠河时间

2、情绪影响人际交往：

预防“情绪垃圾桶”/善用“好心情效应”

3、情绪影响生理健康：

癌症的情绪说

“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经”

三、情商 EQ 提升：

1、什么是情绪智力？什么叫职业情商？

- A. 了解自己情绪的能力-觉察力
- B. 控制自己情绪的能力-管理力
- C. 自我激励的能力-调整力
- D. 了解他人情绪的能力-同理力
- E. 维系良好人际关系的能力-整合力

2、认识自己：你的情商有多高？

心理测评：情商自测

3、高情商 EQ 的 5 个标准：

自我察觉能力/驾驭心情能力/自我激励能力/理解他人能力/人际交往能

力

四、高情商修炼

游戏：绳子打结——学会放下

1、情绪 ABC 法则：

问：是真的么？

转：还有么？

2、职场黄金思维法则：从抱怨逃避转换思维、解决问题

A. 意义换框法

B. 环境换框法

C. 二者兼得法

3、高职业情商的表现：

A. 学会沟通

B. 学会微笑

C. 学会称赞别人

D. 学会倾听和说话

E. 学会低调做人

F. 善于豁达待人

趣味游戏：《找变化》