

《与快乐同行-职场情绪与压力管理》

【课程背景】

《财富》杂志对 1830 名高级管理人员健康调查显示：近 70% 高管感觉压力大——其中 21% 认为极大；41.1% 白领面临较大工作压力，61.4% 白领正经历不同程度心理疲劳或者情绪问题……

在激烈的竞争和过重的压力面前，很多企业管理者或员工出现了心里紧张、垃圾情绪、丧失信心、痛苦压抑，甚至自残自杀等不良心理状态和问题，由此导致的士气低落、效率下降、事故增加、成本上升等问题逐渐凸显。过度的共压力将损害个体与组织健康。

那么如何进行压力调试，保持心理健康，快乐工作、幸福生活呢？

本次课程，我们将告诉你：情绪和压力管理是一种可以被培养的管理能力。如何将压力化作动力，驱动潜力，实现压力下更高绩效的突破，这是我们课程的重点。

【课程收益】

- ① 对引起情绪及压力的原因有更透彻及积极的了解和掌握。
- ② 改变被自己情绪控制的无力状态。
- ③ 减少工作及生活的挑战带来的压力。
- ④ 建立更和谐积极、轻松有效的工作气氛。
- ⑤ 生活工作更轻松、处事更专注有效、和更有自信与解决问题的能力。
- ⑥ 愿意更正面地看待事情，因而更有效地解决问题。

【课程特色】

既讲知识点有结合实际案例，以便学员理解和快速掌握，同时强调学员参与，增强讲师与学员、学员与学员之间的互动，使学员可在互动中受到启发。

【课程对象】 公司各级员工，管理人员

【课程时长】 1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

壹、 为什么需要压力管理

- 1、 实现工作与生活的平衡
- 2、 实现压力与承受力的平衡

- 3、 维护身心健康，避免极端情况发生
- 4、 提升抗压能力，助力职业发展

贰、 压力管理知识概述

- 1、 如何理解压力
- 2、 为什么会有压力
- 3、 影响压力强度的因素
- 4、 压力的正面作用和负面影响

参、 如何进行压力管理

- 1、 压力诊断
- 2、 压力缓解
- 3、 压力预防
- 4、 压力管理的技巧与策略

策略一：反应策略

策略二：主动策略

策略三：变革策略

肆、 情绪与情绪管理概述

- 1、 认知情绪
- 2、 情绪的分类
- 3、 情绪的影响

伍、 如何进行情绪管理-情绪管理三步走

- 1、 做情绪的主人而不是情绪的奴隶
- 2、 察觉自己的情绪
- 3、 采取相应的行动

陆、 情绪与压力管理实用技巧的九阳真经

- 1、 情绪管理 ABC
- 2、 负面情绪的正面价值和意义
- 3、 呼吸放松法
- 4、 肢体放松技术（混合法、生理平衡法）
- 5、 凌波微步（逐步抽离法）

6、五步脱困法

7、换框法

8、避弹衣法

9、感知位置法

七、课程总结