

职场人的压力管理与情绪调节

大纲

【授课背景】

当前，银行业的从业人员普遍感到压力较大，无法有效的平衡好工作和生活的关系，在亲子问题、婚姻问题、工作效率、情绪管理等方面均遇到了较大困难。如果这一问题得不到有效及时的解决，势必会对组织效能、个人身心健康以及社会稳定造成负面影响。因此，做好压力管理很有必要，做好情绪调节也是必备技能之一。

【授课教师】

牛箐

【授课时长】

3 课时（半天）

【授课目标】

- 1、找到自身压力源和当前的压力指数；
- 2、找到控制压力的方法技巧；
- 3、学习相关的控压小方法；
- 4、实现工作和生活的平衡与协调。

导引

压力测试 20 题

一、为何需要压力管理

- 1、实现工作与生活的平衡

- 2、实现压力与个人承受力的平衡
- 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

二、压力管理知识概述

- 1、如何理解压力
- 2、为什么会有压力？
- 3、压力的正面作用和负面影响

三、如何进行压力管理

- 1、压力诊断
- 2、理清感受，界定压力所在
- 3、压力缓解

启用“减压阀”

情绪应对

问题应对

改变看法

改变活法

- 4、压力预防：提前规划，早做准备

- 5、抗压能力提升

做好时间管理，让生活井井有条

做好情绪管理，提升情商

养成好习惯，发挥减压阀的作用

培养意志力，不断发掘自身潜能

四、其他减压的小技巧

1、动作减压

2、抚摸减压

3、活动减压

4、芳香减压

5、运动减压

6、办公室减压

7、咀嚼减压

8、低压力食品

9、音乐减压

五、总结与互动