

# 压力与情绪管理技能培训

**主讲：**凌洁冰

**课时：**1-2 天

**培训对象：**企业全员

**课程背景：**

有效管理压力，激发自身活力，提升工作绩效，是一个全新的挑战，21 世纪是一个充满竞争的世纪，员工必须面对越来越快的工作节奏，承受越来越大的压力，工作变得单调枯燥，容易出现生理、心智和情绪方面的问题。当员工出现相关症状时，我们可以判断他们面临极大的压力让其失去活力。因此，重视压力管理，已成为企业管理的一个重要方面。过度、持续的压力会导致严重的身心疾病，而压力管理能预防压力造成的这种毁灭性损害，有效地维护、保持企业的"第一资源"——人力资源。惟有当我们充满活力地工作时，我们才能享受每天有限的幸福，过得满足而又有意义；企业也才能获得可持续发展的核心能力。

**课程收益：**

帮助学员了解当今环境所面临的普遍性压力；

解决压力与情绪问题；

有效的压力事件应对策略；

建立健康积极的生活方式；

压力对人身心理健康和个人发展的影响；

掌握有效应对压力与情绪的方法；

提升员工活力，提升绩效；

**课程大纲：**

### **第一节：压力的深刻认知**

- 1、什么叫压力？
- 2、压力给人造成哪些反应？
- 3、为什么会形成压力炸弹？
- 4、压力源与控压源的认识
- 5、压力管理特征
- 6、个人压力测试

**案例研讨：什么事情给你造成压力？**

**问题：如何面对批评与绩效的压力？**

### **第二节：如何把压力变成动力？**

- 1、压力管理的目标
- 2、如何建立个人压力管理组合？
- 3、有效的压力管理策略
- 4、把握有利于工作效率最大化的适当压力度
- 5、压力管理的三种途径解析
- 6、如何拆分压力找到问题核心

**训练：自我暗示与肯定练习**

### **第三节：如何杜绝不良暗示？**

- 1、什么是社会标签？
- 2、标签带来哪些危害

- 3、对社会标签采取的措施
- 4、什么是对错，对错带来的压力
- 5、对错观念决定你的认知
- 6、视角大小决定你的收获

**案例：为什么要发出你的高频率正念？**

#### **第四节：缓解压力的黄白金方法应用**

- 1、如何用表格控制坏习惯？
- 2、放松技术应用
- 3、如何制定运动与饮食抗压计划
- 4、压力深度缓解的冥想方法应用
- 5、八大黄金减压方法练习与应用

#### **第五节：如何正确解析自身情绪**

- 1、为什么要正确认识情绪？
- 2、情绪从哪里来？
- 3、我们为何会产生忧虑？
- 4、情绪有哪些影响？
- 5、如何理清负面情绪的祸首？

**研讨：如何消除情绪负债？**

#### **第六节：如何调节自身情绪？**

- 1、如何练就随时调整情绪的超魅微笑？
- 2、如何化解别人不良情绪的传染？
- 3、如何找到负面情绪的出口？

4、如何培养积极的情绪？

5、如何做自己的情绪咨询师？

**解析：消除焦虑情绪方法应用**

**第七节：发挥情绪的正向效能**

1、在沟通中用好情绪提升情商

2、对生气两字的正确认识

3、如何使情绪快速转换？

4、如何引导他人的情绪？

5、如何看待感恩与善待他人？

**第八节：压力与情绪调整能力修炼**

1、解决问题的能力

2、高效沟通的能力

3、游刃人际的能力

4、积极思维的能力

5、健康生活的能力

**第九节：压力情绪问题汇总解决**

上司要求太严

同事间关系麻烦

客户挑剔态度差

客户什么都不懂在乱比划

每天面对电脑腰酸，面难看

三餐无规律，中午值班甚至低血糖

坐久衣袋渐紧体盘阔

常发脾气，身边人被得罪光

每天如同受气包

说话口无遮拦，不觉间得罪了人

特易与人发生冲突

收入不少不够花

工作家庭难协调

**课程回顾与总结，讲师答疑与点评。**

**课程以案例解析，角色转换，情景模拟，现场演练等方式与实际结合进行深刻演绎，达至快速掌握。**