

《职场情绪与压力管理》

背景和收益：

近年来，企业为了实现高绩效陆续推出了各类管理机制，尤其是在疫情背景下，经营压力巨大，员工在高节奏工作压力下会产生各类情绪和压力问题。

本节课程真实让员工了解压力的来源，通过测试了解自身的压力状况，从心理学、医学、管理学多个角度全面诠释过大压力对企业以及自身带来的危害，认识到企业及员工管理压力的重要性，从个人层面和企业层面探讨压力管理的策略，帮助个人和企业获得、开发乃至创新与自己相适应的压力管理技巧。从此，我们不仅能够轻松面对压力，更能积极高效工作，享受快乐工作，收获幸福人生

课程时长：1天

适用对象：企业中、高层管理者、基层员工

授课方式：传统讲授+互动分享+案例分析+视频解析+课程复盘

课程大纲：

一、认识压力

- 1、《最近比较烦》——“烦”从何来
- 2、生活上有哪些烦心事
- 3、工作上有哪些烦心事
- 4、压力的概念和现状
- 5、压力测试

二、压力的危害

1、压力的识别练习

(1) 互动讨论：寻找压力的信号

(2) 压力反应的两种模式

2、压力对身体健康的影响

(1) 压力与身心疾病

(2) 压力与性格

3、压力对心理健康的影响

(1) 压力与消极情绪

(2) 压力与心理障碍

(3) 压力与睡眠健康

(4) 练习：觉察自己的情绪

4、压力对个人行为和效能的影响

(1) 压力与个人效能

(2) 压力与成瘾行为

5、压力对组织机构的影响

(1) 压力与职业倦怠

(2) 压力与组织成本

三、压力管理的策略

1、合理宣泄

(1) 用言语宣泄

(2) 用声音宣泄

(3) 用眼泪宣泄

(4) 用力量宣泄

2、换个角度看世界

(1) 练习：如何将“压力”变为“甜点”

(2) 看图说话：“换个角度有何不同”

(3) 人生需要 3 个 Q

(4) 妙用“酸葡萄理论”

(5) 互动练习：换个角度练心态

3、创建优质的支持系统

(1) 人际关系管理与压力管理的关系

(2) 人际关系对压力管理的作用

(3) 在工作中开发支持资源

(4) 练习：人际关系“创可贴”

4、舍得是一种智慧

(1) 什么是“选择焦虑症”

(2) 有舍才有得

(3) 视频分享《取舍之间，彰显智慧》

5、宽容是一种美德

(1) 视频分享：《把心放宽》

(2) 如何宽容别人

(3) 如何宽容自己

6、工作与生活平衡之道

(1) “忙”字如何解读

(2) 健康的四大基石

(3) 如何平衡工作与生活

(4) 如何“让心灵去旅行”

7、放松身心的技术

(1) 催眠式放松

(2) 呼吸放松法

课程复盘