

管理者综合能力提升及情压缓解

【课程介绍】：

在竞争激烈的工业 4.0 时代，管理者拥有好的职业情商可以增强员工归属感、提升心态绩效和行为绩效，充分发挥团队优势，实现企业的目标。

使组织当中的经理管理者学习和了解管理者应当掌握的管理技能修炼，并对管理者的角色定位；领导力的建立与管理中的常用管理技能方法；员工培养技巧以及授权和员工激励等方面进行学习和解析，有效提升管理人员的综合管理技能水平和领导力。

“人生不如意十之”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性情绪会导致人们工作生活消沉，甚引发头疼、、等疾病。情绪从来不是问题的本源，问题的根源往往来自人们对情绪了解不够，加之潜意识的作用，让不少人沦为情绪的奴隶，严重影响了健康、情感和人际关系……

科干部自身管理能力提升能和对情绪压力的积极调适是率工作的基础！

本课程从经理主管的职业情商基本要求，管理者的基本心态，影响团队管理的心理学效应，高情商下属管理艺术，“发现压力源，改变压力感，积极情绪管理、快乐工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用 LP 教练技术，让您参透情绪，看清传统方式处理情绪的负面影

响；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，让您在短时间增强对工作及生活的信心和热情。减少负面情绪对自身、家庭和企业的不良影响，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸福的生活！

【培训收益】：

- 认清自身的管理角色，了解管理者应必备哪些心态和素质。
- 掌握组织不同阶段的用人韬略、领会“上层建筑”用人之法。
- 学习和掌握情境领导的理论和实战技巧，了解自我管理风格和员工成熟度。
- 学会对下属进行有效的激励、辅导和授权，人员分工协调实现团队目标。
- 通过提高管理者的管理能力，提升团队执行力和企业绩效。
- 学会高情商管理技巧，调动下属积极性，提升工作能力。
- 了解七情六欲五毒，学会负面情绪调适方法及压力管理技巧。
- 情绪管理自测和性格压力自评，自我觉察成长，增进生活智慧。
- 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。
- 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活。
- 发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。
- 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法。
- 学会快速减压的 26 种方法，提升情商、逆商。
- 幸福职场：ABCDEF 情绪理论改变心态绩效和行为绩效。
- 体验现场神奇催眠术：了解潜意识的 3 大特点并善用倍增。

➤ 培养积极双赢思维-升级 BVR 信念、价值观、行为模式系统。

【培训对象】：企业中的班组长、主管、经理及中高层管理者综合能力提升。

【课程大纲】：

第一单元：管理者角色职责

团队活动：《找变化》

1、管理的定义

- (1) 何为管理？管理的实质真相
- (2) 管理的四大职能阐述
- (3) 管理真正目标

2、自我认知

- (1) 自问：我是谁？
- (2) 性格解析的二维思路
- (3) 性格基本特征解析
- (4) 科学区分各种特质

案例：新任的马经理的困惑

工具：管理执行路径；人格测试工具

3、管理角色转变

- (1) 管理者角色转变的前后比较

由专家走向杂家

由战士走向指挥员

从单匹马到协同他人

从局部走向全部

从管事走向管人

思考：每个人都有自己的不同角色

(2) 管理者与绩优员工的区别

研讨：管事与管人哪个更难？

(3) 角色转变四大阻碍

定位迷茫

缺失成就感

习惯阻碍

因人而异

案例：刘邦和项羽的差别；国足

工具：有效工作计划法

4、管理者在组织中的位置

(1) 我是谁？我要去哪里？我该怎么去？

(2) 找准自己的位置，明确自己的

(3) 不同层次管理者的工作

5、针对上中下三层的定位分析

(1) 面对上级的角色定位

育人

聚焦目标

制定规则

研讨：诸葛亮是怎么定位自己的？

(2) 面对下级的角色定位

执行

承上启下

结果上

(3) 面对同级的角色定位

换位思考

面子优先

克己助人

工具：猴子管理法

第二单元：培育辅导下属技巧

团队活动：《老师说》

1、培育员工的技能

(1) 为什么要进行员工培育

(2) 直线经理在培育员工中的职责与内容

(3) 培育的冰山理论：KASH

(4) 影响员工学习效果的四大因素

学习态度

学习需求

外界刺激

环境影响

角色扮演：员工成长的阶梯层次

2、员工引导技术

- (1) 新员工的期待
- (2) 新人到岗的几件事
- (3) 新员工培育的要项
- (4) 员工培训当中常用的方法介绍

角色扮演

情景模拟

课堂讲授

案例分析：新员工培育的培训方法

3、掌握人性的激励

- (1) 激励的本质分析

需求与动机

激励的本质

- (2) 激励的几种学术分析

XYZ理论

马斯洛需求层次理论

实战演练：如何以人为本管理？

- (3) 激励的DNA

- (4) 激励的六大因子

角色扮演：激励的DNA测试

- (5) 常用的激励方法：

案例分享：梦想剧场展示

4、职业经理人的角色

- (1) 角色定位与认知
- (2) 四项基本准则
- (3) 职业经理人应当具有技能修炼
- (4) 常见的角色错位

案例分享：我是谁？

5、如何打造团队

- (1) 团队管理的 5P 要素
- (2) 如何用 EQ 情商来招人、识人、育人、用人、留人
- (3) 发动集体智慧制定清晰的共同目标
- (4) 行动计划表：每个人随时有正确的事情做
- (5) 团队及成员定位：，执行者，沟通者，控制者，评价者
- (6) 团队授权，何时授权？如何授权？

案例：授权后的督导和教练

第四单元：情绪管理技巧

趣味活动：《我演你猜》

1、认识情绪

- (1) “考眼力”识别情绪
- (2) 什么是七情、六欲、五毒
- (3) 情绪的作用
- (4) 积极情绪与负面情绪区别

互动：关于猴子的心理实验

2、情绪的影响：

(1) 情绪影响认知

案例：冲动是：一个母亲的愧疚

(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

笑一笑，十年少，愁一愁，白了头

“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经”

(4) 生气对身体的危害

实战演练：6 秒钟 TFA 情商调适法

(5) 情绪的危害和相生相克

案例：世界的故事

3、情绪的觉察

(1) 情绪自测：你的情绪稳定吗？

视频赏析：复旦投毒之殇

(2) 如何情绪觉察？

考眼力：她们是什么情绪体验？

(3) 影响情绪的事情很多

讨论：“踢猫效应”我们想到…

(4) 艾利斯 ABC 情绪理论

案例：三兄弟的故事

(5) 常见不合理信念

化（常与必须、应该这类词联系）

过分概括（以偏概全的不合理思维）

糟糕极（对事物灾难性的预期）

趣味小练习：我应该……

4、情绪管理方法

(1) 正确处理情绪的三步骤

What-我现在有什么情绪

Why-我为什么会有这种情绪

How-如何有效的管理情绪

情景模拟：被领导骂了怎么办？

(2) 智者心转境，当下即极乐

小组练习：焦点的转换

(3) 如何有效的管理情绪

宣泄：释放负性情绪，表达正性情绪

自我放松

理智控制法

宽容的心态

实战演练：渐进式放松技术改变情绪感受

(4) 情绪调适技巧：指标 VS 治本方法

转移注意力

自我安慰

幽默解嘲

大声喊：“停”

感性享受，理性分析

积极暗示

改变思维，自我对话、暗示、自我激励

催眠体验：太棒了！每，每一方面，我都会越来越好！

案例分析：“费斯汀格法则”的启示…

第三单元：压力疏导方法

团体游戏：《凤凰涅槃》

1、认识压力

(1) 趣味小测试

(2) 压力的定义

视频赏析：工作压力大之借势爆发

(3) 心理压力自测量表

(4) 压力的积极和消极作用

案例分享：杯子的故事

2、压力源分析

(1) 何为压力源？

分析：压力的冰山理论模型

(2) 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.....

活动：寻找你的压力源

(3) 主管和下属的压力比较

(4) 情绪是压力的外化

分享：我与压力的故事

3、改变压力感

(1) 什么是压力感？

(2) 压力的反应：

生理反应

行为反应

工作表现

自评：压力对身体的危害

(3) 压力三阶段

警觉阶段

搏斗阶段

衰竭阶段

案例：拿得起放得下

(4) 性格与压力测试

(5) ABC型心理性格特点

案例：当你熟睡被吵醒，怎么办？

(6) 不同性格的减压方法

4、职业压力特点：

(1) 压力与工作绩效关系图

案例分析：你的绩效高峰在哪里？

(2) 生命就是不断适应压力过程

(3) 压力曲线的三个级别

(4) 压力特点

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。

压力伴随过度情绪化，情绪带来压力。

讨论：如何在工作保持适度压力？

5、压力管理技巧：

(1) 面对压力怎么办？

正确评价压力

增强自我心理减压能力

(2) 常见的 26 种减压方法

(3) 潜意识自我潜能就激发

潜意识的 3 大特点

放松减压：冥想快速身心放松

神奇催眠-“架人桥”

实操演练：静心“混元桩”

(4) 减压秘笈：7 好减压法

(5) 运动减压

(6) 音乐减压

(7) 压力管理策略：

倾诉表达：释放不良情绪

娱乐放松：增强心理张力

理解他人：减少人际压力

量力而行：避免身心透支

妥协放弃：权衡利弊得失

积极呼救：正确寻求帮助

好好睡觉：迎接美好明天

6、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

自评：你做了几个？

7、升级 BVR 信念系统：培养积极双赢思维

(1) 好的选择，是让自己变强大！

(2) 庄子的“空船理论”

(3) 记得每天对自己微笑

总结：提升心理资本：自信、希望、乐观、韧性。