

压力情绪管理与阳光心态减压

【课程背景】

我们的心房，就象现实的房间一样，需要定时的打扫、清理、装点才会干净整洁，舒适宜居。我们要让自己的心保持能量充盈，也就要象现实中的人一样，定时排泄、喝水、进食；就要象现实中的汽车，定时修理、清洗、加油；就要象现实的花朵，定时修剪、浇水施肥、晒太阳。

本课程在老师自身多年职场咨询和职场培训经验的基础上，开发出的一套针对职场人士启动心能量、激发心潜能的课程。旨在打造职场人士和谐家庭关系、同事关系、客户关系，提升职场人士工作绩效和幸福指数。作为你的职场生命能量加油站，助力职场人士善用压力和情绪的力量，激发出巨大潜能、持续燃烧自己，照亮他人！幸福开心生活、高效快乐工作！

【课程目标】：

1. 了解压力，认识压力，进而有效管理压力
2. 顺势而为，善用性格潜能力量，提升自身能力和工作绩效；
3. 释放自身积压的压力、情绪，幸福开心生活，高效快乐工作；
4. 生出自身势能，燃烧自己，照亮他人！沉浸工作幸福感；
5. 增强人际互动，和谐团队人际关系，增加团队凝聚力。

【课程时间】：1天/半天（6H/3H）

【授课对象】：全体领导和员工

【培训形式】：课堂讲授 团体互动体验 角色扮演 案例分析 情景演练 问题答疑等

【培训特点】：科学的理论支持 气氛轻松 生动有趣 实战实用 现学现用

【课程大纲】：

导入

- 1.了解自己的压力状况、情绪状况；
- 2.匿名写出两项最有希望改善的工作、生活方面的困扰。

一、压力的认知——压力来自哪里？

- 1、什么是压力？压力来自哪里？
- 2、工作压力的四个主要原因
- 3、国网公司管理变革的背景和趋势分析

案例讨论：压死骆驼的是哪根稻草？

- 3、工作压力的表现——压力的正能量与负能量
- 4、“多做多错，少错少错，不干不错”吗？
- 5、压力与动力的转换技巧

现场互动活动：无影无踪的烦恼

二、管理环境变化的大背景下如何缓解情绪压力

- 1、工作任务的增加带来的压力如何应对？
- 2、快速适应新的工作要求，提高应对能力
- 3、如何缓解来自生产任务的压力？
- 4、改变思维方式、更新观念的减压的途径和方法有哪些？

5、如何缓解来自上司要求带来的压力？

案例分享与讨论：来自上司的大量要求、繁杂事物的压力管理

三、有效的情绪管理方法

1. 消极情绪的 3 大来源
2. 控制情绪的 6 大步骤
3. 96%的忧虑都是你想出来的！
4. 消除忧虑的 7 大策略（游戏:忧虑的克星）

四、学会心理调节方法提高减压能力

- 1、情绪的处理方式
- 2、情绪管理中的 ABC 理论、情绪管理步骤和方法
- 3、调整个人信念，缓解生活压力、心理健康守则
- 4、压力的实用处理技巧：
 - 1) 问题解决策略:寻求协助；设计解决方案；直接行动。
 - 2) 情绪管理策略:抒发情绪，逃避，再认知，区分责任。
- 5、各种放松训练：
 - 1) 深呼吸放松法
 - 2) 想象放松法

五、阳光心态——用积极的心态造就快乐人生

- 1、罗森塔尔效应与期望定律的运用

2、培养积极心态的方法

3、面对新环境的心态调整方法

实际工作与生活的压力管理、减压案例分享

注：实际授课会根据现场互动反应和现场实际情况作相适应的调整！