

# 《高效执行与情绪压力管理》

培训师——吴丹

## 课程内容：

本课程聚焦现代企业员工执行力、阳光心态塑造、情绪管控与压力管理问题。课程共分三部分，从高效执行力、情绪认知、自我管理（阳光心态建设）、自我情绪管理技巧以及他人情绪管理技巧等方面阐述情绪管理内容；从压力认知、压力管理的十大方法及步骤阐述压力管理内容，全面提升员工的执行力、情绪与压力管理能力，塑造员工阳光心态树立员工正确的价值观，打造员工的工作主动性、积极性和创造性，从而全面提升员工自我驱动力，提升绩效。

课程对象：全员

## 课程目标：

- ❖ 掌握执行力的核心要素
- ❖ 提升结果导向意识，全面提升执行力
- ❖ 情绪的认知、自我管理能力
- ❖ 提升自我情绪管理能力、他人情绪处理能力
- ❖ 了解压力的来源，性格与情绪及压力管理的关系

课程用时：1天（6小时）

## 课程大纲：

### 高效执行篇

- ❖ **第一章 执行力的核心要素**
- ❖ 思考：
- ❖ 1、执行力的常见问题，你中招了吗？
- ❖ 2、你完成的是任务还是结果？
- ❖ 一、执行力核心要素一：观念
- ❖ 1、为什么执行难？
- ❖ 2、执行力的三座大山
- ❖ 3、上司对下属的期望
- ❖ 4、下属心里的想法
- ❖ 5、状态分析
- ❖ （1）高能力，低意愿
- ❖ （2）高能力，高意愿
- ❖ （3）低能力，低意愿
- ❖ （4）低能力，高意愿
- ❖ 6、执行力是成功的关键
- ❖ 二、执行力核心要素二：结果导向
- ❖ 1、任务与结果
- ❖ 马云与孙正义的执行观念
- ❖ 2、联想案例

- ❖ 把信送给加西亚
- ❖ 思考：如果领导让你通知一场临时紧急会议，你会怎么做？
- ❖ 3、九段秘书测试
- ❖ 三、执行力核心要素三：战略、运营、人员
- ❖ 1、战略流程、运营流程、人员流程
- ❖ 2、执行偏差
- ❖ （1）“南辕北辙”：执行方向偏离
- ❖ （2）“功亏一篑”：执行不到位
- ❖ （3）“过犹不及”：执行过度
- ❖ 欧莱雅的“KPI 哲学”
- ❖ **第二章 你是执行力强的人吗**
- ❖ 视频分享
- ❖ 一、如何检查自己的执行力
- ❖ 二、对问题的解码能力不强
- ❖ 三、工作中的“三胡”现象
- ❖ 1、胡弄
- ❖ 2、胡干
- ❖ 3、胡说
- ❖ 四、哪些是执行型人才
- ❖ 五、执行力强的特征
- ❖ 六、执行型员工要做的 5 件事
- ❖ 1、了解你的企业
- ❖ 2、坚持以事实为基础
- ❖ 3、树立明确的目标
- ❖ 4、及时跟进
- ❖ 5、了解自己

## 情绪管理篇

- ❖ **第一章 情绪的认知**
- ❖ 一、什么是情绪
- ❖ 二、情绪的种类
- ❖ 1、正面情绪
- ❖ 2、负面情绪
- ❖ 三、解读表情体现的情绪
- ❖ 四、解读手势体现的情绪
- ❖ 五、情绪的来源与表现
- ❖ 1、情绪的来源
- ❖ 2、情绪的成分
- ❖ 3、影响情绪的因素
- ❖ 六、关于情绪的实验证明
- ❖ 1、猴子的心理实验
- ❖ 2、情绪生理实验

## ❖ 第二章 情绪管理

- ❖ 一、情绪的控制与被控制
- ❖ 二、ABC 情绪理论
- ❖ 三、忧虑的组成
- ❖ 四、情绪管控三原则
- ❖ 1、产生负面情绪的三个因素
- ❖ (1) 自己的因素
- ❖ (2) 他人的因素
- ❖ (3) 不可抗因素
- ❖ 2、情绪管控的三个原则
- ❖ 五、情绪的察觉与调节
- ❖ 1、低 EQ 的情绪发泄者
- ❖ 2、高 EQ 的情绪处理方式
- ❖ 3、对情绪的察觉
- ❖ 4、对情绪的调节
- ❖ 六、情绪管理的最高境界—情绪自主
- ❖ 1、自觉力
- ❖ 2、理解力
- ❖ 3、运用力
- ❖ 4、摆脱力

## ❖ 第三章 自我管理

- ❖ 一、塑造积极心态
- ❖ 二、提高自律能力
- ❖ 三、设定奋斗目标
- ❖ 四、勇于接受挑战
- ❖ 五、永远充满信心
- ❖ 六、保持良好习惯
- ❖ 七、作好时间管理
- ❖ 八、学会自我反省
- ❖ 九、懂得快乐工作
- ❖ 十、勇于改变自己

## ❖ 第四章 自我情绪管理技巧

- ❖ 一、积极正面语言
- ❖ 二、突破思维定势
- ❖ 三、意义换框法
- ❖ 四、环境换框法
- ❖ 五、价值定位法
- ❖ 六、用语言摆脱困境法
- ❖ 1、困境
- ❖ 2、改写
- ❖ 3、因果
- ❖ 4、假设

- ❖ 5、未来

## 压力管理篇

### ❖ 第一章 压力管理——理解压力

- ❖ 一、认知压力
- ❖ 二、适当的压力产生动力
- ❖ 三、压力的来源
  - ❖ 1、感到有负面压力的因素
  - ❖ 2、现代社会的压力来源有哪些
  - ❖ 3、产生压力的原因——工作方面
  - ❖ 4、产生压力的原因——个性方面
  - ❖ 5、产生压力的原因——家庭方面
- ❖ 四、压力来源公式
- ❖ 五、降低压力值的途径
- ❖ 六、调适压力
- ❖ 七、让自己成为优质弹簧
- ❖ 八、压力与绩效关系

### ❖ 第二章 压力管理十步法

- ❖ 一、精神超越——价值观和人生定位
- ❖ 二、心态调整——以积极的心态拥抱压力
- ❖ 三、理性反思——自我反省和压力日记
- ❖ 四、建立平衡——不将工作上的压力带回家
- ❖ 五、时间管理——别让安排左右你，做时间的主人
- ❖ 六、加强沟通——不要一个人承担所有压力
- ❖ 七、提升能力——疏解压力的有效方式
- ❖ 八、活在当下——集中精力做好今天的工作
- ❖ 九、生理调节——保持健康，学会放松
- ❖ 十、日常减压——减轻压力 10 种方法

## 课后答疑

(注：课程全程以分组讨论、案例分析、影片观看、游戏互动、团队评分等多元化的形式进行，确保课程的最高品质和最佳效果)

(完)