

《新时代全员情绪与压力管理》

培训师——吴丹

课程内容：

本课程聚焦现代企业新生代员工特质，聚焦现代企业员工情绪管控与压力管理问题。课程共九章，从情绪认知、自我管理、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、九型人格与压力管理、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、销售人员、中基层管理人员等

课程目标：

- ❖ 情绪、情商的认知、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
- ❖ 掌握压力管理的十大方法及步骤

课程用时：1 - 2 天

课程大纲：

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 情商 (EQ) 的认知**
 - ❖ 一、什么是情商
 - ❖ 1、情商 (EQ) 概论
 - ❖ 2、情商 (EQ) 的分类
 - ❖ 二、EQ 的重要性

- ❖ 1、成功是 EQ 上高人一等
- ❖ 2、影响一个人成功的因素是 EQ
- ❖ 三、智商与情商决定的四种人生
- ❖ 1、春风得意
- ❖ 2、贵人相助
- ❖ 3、怀才不遇
- ❖ 4、一生潦倒
- ❖ 四、智商与情商
- ❖ 1、智商与情商的概念区别
- ❖ 2、智商与情商的作用区别
- ❖ 3、智商与情商分类
- ❖ 4、智商与情商关系
- ❖ 五、EQ 高与低的特征体现
- ❖ 六、高 EQ 者面对批评的方法
- ❖ 1、别管语气，想想道理
- ❖ 2、接收合理批评
- ❖ 3、寻求建议，获得成长
- ❖ 4、平常心面对无理批评

❖ 第三章 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

❖ 第四章 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

❖ 第五章 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

❖ 第六章 他人情绪处理方式

- ❖ 一、接受
- ❖ 二、分享
- ❖ 三、肯定
- ❖ 四、策划

压力管理篇

❖ 第七章 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

❖ 第八章 九型人格与情绪及压力

- ❖ 一、什么是九型人格
- ❖ 二、九型人格与情绪及压力管理
- ❖ 1、完美主义者（完美型）
 - ❖ （1）完美主义者特点
 - ❖ （2）1号（完美型）的情绪与压力
- ❖ 2、给予者（助人型）
 - ❖ （1）给予者特点
 - ❖ （2）2号（助人型）的情绪与压力
- ❖ 3、实干者（成就型）
 - ❖ （1）实干者特点
 - ❖ （2）3号（成就型）的情绪与压力
- ❖ 4、悲情浪漫者（自我型）
 - ❖ （1）悲情浪漫者特点
 - ❖ （2）4号（自我型）的情绪与压力
- ❖ 5、观察者（思考型）
 - ❖ （1）观察者特点
 - ❖ （2）5号（思考型）的情绪与压力
- ❖ 6、怀疑者（忠诚型）
 - ❖ （1）怀疑者特点
 - ❖ （2）6号（忠诚型）的情绪与压力
- ❖ 7、享乐主义者（欢乐型）
 - ❖ （1）享乐主义者特点
 - ❖ （2）7号（欢乐型）的情绪与压力
- ❖ 8、保护者（领袖型）
 - ❖ （1）保护者特点
 - ❖ （2）8号（领袖型）的情绪与压力
- ❖ 9、调停者（和平型）
 - ❖ （1）调停者特点
 - ❖ （2）9号（和平型）的情绪与压力

❖ 第九章 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