

职场情绪与压力管理

【课程背景】

现代人的生活与工作模式使得很多人感到身心俱疲，长期处于亚健康状态，生活和工作的压力无孔不入，弥漫着沮丧、挫败、煎熬、焦虑、甚至抑郁等不良情绪，体能下降，心态糟糕，人际关系受到困扰，凡此种种不但威胁到了个人的身心健康，甚至威胁到了企业的生存与发展。如何在复杂多变的管理环境总进行有效的管理，调节心态，提高个人积极能动性是实现企业经营目标，降低用工成本以及塑造竞争优势的重要环节之一。

每个人都有情绪和压力，合理的情绪表达可以增进人际交往的润滑剂和催化剂，适当的压力可以促使个人潜能激发，创造更高的效率，如果团队关系融洽并拥有良好的耐压性和创造力，无疑是一支高效的团队。而管理者的身心状态对于企业来说是一种资本，同其他资本一样对企业的发展起着至关重要的作用。

【课程目标】

- 了解情绪与压力关系
- 理解做好情绪与压力管理的重要性
- 放松减压、身心愉悦

【课程收益】

- 了解引起情绪及压力的原因，迅速发现问题根源。
- 增强积极情绪，改善负面情绪，合理转换情绪能量。
- 增强压力适应能力，学会减压妙招及放松方法，提高工作效能。
- 提高自信，突破传统信念，平衡生活，开启人生向上通道。

【课程说明】

- 课程时间：1天（6小时）
- 适合人数：30-40人（岛型分组排位，6-8人/组，4-5组为宜）
- 教室环境：投影仪，白板（挂白板纸），白板笔（黑蓝红各一支/组），白板纸（3张/组），A4纸（一包），报纸（1张/人）

【课程大纲】

时间	主题	内容	教学活动
09:00-09:30	暖场与导入	<ul style="list-style-type: none">○ 暖场沟通及参与者介绍○ 心理资本管理的重要性	<ul style="list-style-type: none">○ 暖场游戏：欧卡
09:30-10:30	与情绪共舞	<ul style="list-style-type: none">○ 情绪的定义与基础概念○ 情绪的功能与意义	<ul style="list-style-type: none">○ 寻找我的地雷○ 情绪操

		<ul style="list-style-type: none"> ○ 发现自己的情绪模式 ○ 四大原始情绪与情绪之花 ○ 情绪管理的结果 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 情绪地图分析
10:30-12:00	与压力共存	<ul style="list-style-type: none"> ○ 压力的定义与基础概念 ○ 压力存在的价值与意义 ○ S-R 刺激反应模式 ○ 压力形成的三大因素 ○ 压力与健康及绩效的关系 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自我分析：疲劳度评估 ○ 压力源分析 ○ ABCD 识别情绪问题
12:00-13:30	午餐、休息、自由交流		
13:30-14:30	积极管理策略	<ul style="list-style-type: none"> ○ 力场分析模型 ○ 识别动力与阻力源 ○ 平衡能量摄入 ○ 写说唱做法 ○ 吃喝运动法 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 优秀方法共创 ○ 呼吸训练 ○ 运动练习 ○ 视频案例：情绪的传染
15:45-16:15	积极人生	<ul style="list-style-type: none"> ○ 幸福公式 ○ 实现幸福的五种状态 <ul style="list-style-type: none"> ● 用肯定赢得信任 ● 用鼓励找到幸福 ● 发现我的优势 ● 培养乐观思维 ● 积极环境塑造 ○ 在工作中创造幸福感的 5 要素 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ORID 工具练习 ○ 我的优势探寻 ○ 自我分析：巅峰时刻 ○ 人际关系网探寻
16:15-16:30	总结	<ul style="list-style-type: none"> ○ 内容回顾与分享 ○ Q & A 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 交互总结 ○ 快乐音乐心锚