

---

# 情绪压力缓解与凝聚力提升突破

## 一、课程背景

一个人能否做好工作，能否与人友好相处 15%靠智商，85%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪。

人们早已知道，人类行为的主要决定因素是情绪，当情绪和理智相互争夺对意志的控制权时，往往是情绪获胜。——心理学家斯

坦利·琼斯

由于组织变革加剧，客户要求提高。工作节奏加快，员工的压力越来越大、过度的员工压力、企业都蒙受巨大的损失。世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世纪最严重的健康问题之一。”

据有关研究调查表明，目前 90%的(大中型城市)企业员工感到压力过大。为什么那么多员工精神萎靡，工作积极性不高；每天都在抱怨，每天都在诉说自己的压力；那么容易激怒，情绪那么高涨；员工总是患“心理感冒”；员工受健康问题、人际关系、家庭关系、经

---

---

济问题、情感的困扰；不少企业都重视用物质方式来激励员工，但效果往往并不理想……。压力造成的不良的情绪，可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；而良好的情绪氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，使企业低耗而高效。

面对互联网形式下的金融经济形式，我们面临了很多的危机，同样也遇到很多的机遇与挑战，但在这样的形势下很多的员工及管理者并没有看清形势，看清责任，并没有逆流而上，而是……

第一、不知感恩：对公司对老板横挑竖捡，对薪酬对福利抱怨不断，

第二、无责任感：整天看似忙碌，责任无人承担；

第三、凝聚力差：表面一团和气，各打如意算盘，身在曹营心在汉

第四、不愿付出：不比贡献，只顾私利；不比业绩，只想混饭

第五、执行力差结果无保障、借口一大堆，不愿创新比贡献

第六、工作没有能力无法突破成为基层管理者的瓶颈

基层管理的能力与突破——我们的企业才不会“腰疼”、战略才不会“流产”；

好中层是火——能够点燃团队的奋斗激情、提高团队的战斗能力。

没有一支训练有素的中层管理队伍，则很难塑造企业的执行力、凝聚力及文化

---

---

力，而企业的高绩效、高成长及高发展也只能是空谈，其结果是高层有战略，员工无执行，或者是员工想做却不会做、会做却不想做。

打造优秀的中层队伍是企业的“百年大计”，且刻不容缓。企业经常有这样的苦恼，优秀基层被提拔为中层后，往往是少了一位优秀的员工，却多了一位不称职的中层，员工离职实质就是炒直接上级的鱿鱼。所以，打造企业新中层是我们迎接挑战的首要任务。

## 二、授课方式：

游戏活动 互动交流 导师讲授 角色扮演 激情节奏

心灵沟通 音乐冥想 案例分析 头脑风暴 实景演练

## 三、课程时间：1天

## 四、课程内容

### 生命不能承受之重——压力与情绪管理现状

案例：陕西镇坪人民教师毒打学生案、富士康员工跳楼事件解读，  
每年的高考无数的跳楼案件，最近的华山绝跳事件？

世界卫生组织称工作压力是“世界范围的流行病”。

国际劳工组织发表的一份调查报告认为：“心理压抑将成为 21 世

---

纪最严重的健康问题之一。”

## 第一部分：情绪控制与压力缓解篇

### 一、认识情绪

- 1、什么是情绪？情绪的定义
- 2、情绪的性质与表达
- 3、情绪的种类：
- 4、讨论：华山绝跳之情绪分析
- 5、视频：不要对最爱的人飚眼泪
- 6、90后的碎片化价值观给我们的管理带来哪些障碍？

### 二、情绪的管理

- 1、EQ与情绪管理
- 2、什么是情绪管理？
- 3、什么是好的情绪管理能力？
- 4、EQ高手的特质
- 5、EQ高手的技能

### 三、情绪自我管理十大信条

---

## 四、自我情绪管理技巧

- 1、“正面词语”法
- 2、突破"思想框框"
- 3、意义换位法
- 4、环境换框法
- 5、五步脱困法

## 五、处理他人情绪的方式

- 1、接受 2、分享 3、肯定 4、策划

## 六、什么是压力

- 1、压力（应激）：一般人称之为压力，有三层含义：

- 感到紧张的事件或环境刺激。
- 压力是一种主观心理反映。
- 是人对需要或伤害侵入的生理反应

- 2、压力的产生

- 使你感到有负面作用力的事情
- 自身的个性放大产生的负面效果

---

3、现代人的压力来源有哪些？

4、为什么我们有压力？

个性方面、家庭方面、工作方面、社会方面

## 七、有效控制情绪与压力缓解的几大心态

实干心态——务实大于一切，实干决定成败

- 1、这个世界上到处都是有才华的穷人
- 2、三分才华，七分实干，我是实干派
- 3、停止毫无意义的空谈，让实干成为你的工作标准

主动心态——做事不主动，前途很被动

- 1、你为什么“不主动”？你为什么“还不主动”？
- 2、揭示不主动问题“背后的问题”
- 3、做事“不主动”，前途“很被动”

团队心态——合作才能大作，携手才能共赢

- 1、没有完美的个人，只有完美的团队
- 2、“都是一家人”与“一家都是人”
- 3、成功企业秘诀：卓越的团队精神

积极心态——成功不抱怨，抱怨不成功

---

- 
- 1、千万别带“情绪”来上班
  - 2、没有糟糕的事情，只有糟糕的焦点
  - 3、快乐地“活在当下”

## **第二部分：凝聚力提升与自我能力突破**

### **一、凝聚力体验课程(七巧板)**

情景：一个团队分成七个工作组，模拟企业中不同部门或者各个分支机构，通过对任务的下达，团队的协作、目标的监管、领导力的体现、执行是否到位开延伸出企业管理存在的一系列问题……

### **培训目标**

- 1、提升员工心中的使命感，聚焦团队目标
  - 2、培养团队成员主动沟通的意识，体验有效的沟通管道和沟通方法。
  - 3、强调团队的信息与资源共享，通过资源的合理配置提高整体价值。
  - 4、培养市场开拓意识，更新产品创新观念。
-

- 
- 5、培养学员科学系统的思维方式，增强全局观念。
  - 6、体现出部门之间的有效沟通，加大团队成员的执行力
  - 7、消除团队成员的自私心理及小团队意识
  - 8、提升下属的胸怀和格局，学会站在企业和管理层面看问题
  - 9、延伸出企业管理的本质，说到底就是目标管理
  - 10、提升团队成员的职业素养

## 二、有效提升团队凝聚力的方法

- 1、提升团队凝聚力有效方法之一——大局观念
- 2、提升团队凝聚力有效方法之二——纪律
- 3、提升团队凝聚力有效方法之三——团结
- 4、提升团队凝聚力有效方法之四——服务
- 5、提升团队凝聚力有效方法之五——忠诚
- 6、提升团队凝聚力有效方法之六——领导
- 7、提升团队凝聚力有效方法之七——培训激励

## 三、基层管理者的能力突破从百分百责任与执行力开始

责任是能力突破的阶梯、责任胜于能力、**100%**的责任提升

### **1、100%责任才是最强竞争力**

- 
- 2、失败者逻辑——因为……所以……
  - 3、成功者逻辑——即使……也要……因为……
  - 4、百分百责任就是要树立主人翁精神，与公司共命运
  - 5、从合格到优秀到卓越、像老板一样思考、与公司一起成长
  - 6、视频教学：小张这样工作最有责任心

#### 高效执行力是基层管理者的能力体现

- 1、执行是企业中层的管理能力沟通能力
- 2、执行是企业基层的业务操作能力、良好心态与责任感
- 3、执行力不是“走过场、走流程、耍花样”
- 4、“认真工作”只能向执行过场有交代
- 5“用心工作”才能为执行结果服务
- 7、中基层“老好人、不敢管、不愿管、不会管”
- 8、执行力是管理问题“管理就不要害怕得罪人”
- 9、基层“没心态。欠责任、走过场、混日子”
- 10、执行力是员工价值观问题、文化凝聚员工多元化的价值观