

## ATC 职场情商减压

培训目的：

- ◇ 减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升职场绩效；
- ◇ 辨别压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
- ◇ 掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法（杜绝知道做不到）
- ◇ 增强正面情绪，处理负面情绪，解除心理上的限制性信念
- ◇ 开心工作，赢在职场；快乐生活，享受人生。

培训对象：职业经理人、公司中高层管理人员。

课程大纲：1-2 天，6-7 小时/天。

### 第一章 正向积极的压力管理（第一天）

#### 一、认识压力与情绪——自我认知

##### A、客观看待压力带来的负面感受和负面后果

###### 1.负面感受

- 紧张感
- 烦躁感
- 挫折感
- 耗尽感

###### 2.负面后果

- 疲惫
- 绩效降低
- 心理健康受损—抑郁—自杀
- 身体健康—慢性疾病

压力测试:我的压力指数

##### B. 正向积极地发现压力带来的积极感受和快乐体验

###### 1. 积极感受

- 身体状态积极
- 投入程度高
- 生活充实

###### 2.快乐体验

- 成就感
- 释放感
- 狂欢

视频：化压力为动力，赛场上夺冠的精彩一幕。

##### C . 做善用压力享受压力的职场达人

- 1.压力与工作绩效关系图：A 点、T 点、C 点与活力区间
- 2.识别与体验：乏力区、活力区、高压区、危险区
- 3.了解压力感知的个体差异（游戏：压力感知—线牵）
- 4.压力管理的目的：乐在活力区（游戏：out or in？）

讨论：ATC理论在企业管理中的运用和价值？

## 二、压力身心机制解析

### A、压力作用下的身心反应

1. 应激：“斗争 - 逃避”反应
  2. 现代社会中的“老虎”
  3. 生理反应与行为的联系（视频：烧胎现象）
  4. 长期压力对身体的负面作用
- 小故事：伍子胥为何一夜白头

### B、调控压力源

1. 职场压力分析
2. 压力感在矛盾力量作用下产生的
3. 厘清欲望和诱惑

## 三、高效的压力调控模式

### 第一步：压力觉察

1. 检查身体的压力部位
2. 什么是自我觉察（视频：阿凡达）
3. 觉察的练习（音乐冥想）
4. 出现什么样的特征让我们意识到压力失控
5. 常见的自发压力反应：失控、转移、逃避、刺激依赖

### 第二步：压力释放

1. 压力调控机制
2. 压力调控体验：运动、音乐、艺术、舞蹈、人际沟通等
3. 减压方法：
  - 三步放松法
  - 瑜伽呼吸法
  - 办公室压力操

### 第三步：认知调适

1. 职场压力三维模型
- 讨论：繁琐型/持久型/突发型/严重型的预防减压方式
2. 如何调整自己和他人期望值（游戏：放飞梦想）
  3. 方法：潜意识对话法

### 第四步：习惯与修养

1. 压力调控是可以学习的
2. 如何提升压力调控能力（S点如何右移？）
3. 压力与时间管理
4. 生活模式的调整
5. 饮食营养的调整
6. 思维模式的调整：感恩给你施压的人

## 第二章做高情商的职场达人：（第二天）

### A、建立融洽的人际环境

#### 1.五种爱的语言（测试）

- 肯定的言词
- 精心的时刻
- 接受礼物
- 服务的行动
- 肢体接触

#### 2.职场人际银行——人人心中有一杆秤

#### 3.学习如何智慧存款（游戏：我们一起来赚钱）

#### 4.人际冲突的五种模式

#### 5.宽恕和原谅

### B、情商就是生产力

#### 一、正确理解情绪

- 1.什么是情绪？
- 2.对情绪的错误认识
- 3.情绪对人生的作用
- 4.情绪与压力的真正来源
5. EQ 高手的特质及技能

#### 二、自我管理情绪，做情绪的主人

- 1.体察自己的情绪
- 2.管理自己的情绪
- 3.适当表达自己的情绪
- 4.纾解情绪方式
- 5.提高 EQ 的方法，做自己情绪的主人

#### 三、处理他人情绪技巧

- 1.正面动机和深层需要
- 2.突破性的思想力量
- 3.五步消除抗拒法
- 4.夏威夷大我疗法

练习：EQ 型处理他人情绪

