

《职场压力与情绪管理》©

(姚俊杰——国作登字-2023-A-00127423)

课程介绍：

本培训为体验式学习过程，学员从识别自身生理、心理和情绪行为压力信号开始，解析压力形成的多方面原因，学习管理情绪和压力的原则与技术方法，特别是通过现场习练“高效解压十八法”，使学员体验到神奇的压力释放效果，让身心得到解放和升华。学员同时将学习到作为团队管理者如何管理员工的情绪和工作压力并通过“TIPS”辅导方法帮助员工解除工作中的压力，提升工作绩效。

学习目标：

- 了解压力的积极与消极影响，从生理、心理和情绪行为上识别压力信号，并进行自我压力测评；
- 了解压力的分类方法和形成压力的6方面原因，修正自我认知偏差；
- 学习压力管理的四大策略、7H法则和4AS技术；
- 学习通过管理情商（EQ）来管理自己的情绪；
- 详细学习并习练高效解压十八法，使学员在培训过程中体验压力释放的神奇效果；
- 学习作为经理如何进行团队情绪和员工压力管理；
- 学习并习练“TIPS”压力辅导方法，帮助员工解除日常工作压力。

培训对象：公司中高层管理者、功能部门经理、人力资源经理、培训经理等

培训时间与方式：

时间：1天

方式：讲授、习练、角色扮演、讨论与分享、录像观摩等

学员要求：人数15-20人，着便装或运动装、运动鞋出席

场地要求：70-100平方米，一侧为圆桌（4-5桌）布局，一侧为空场地，便于分散式活动

培训内容：

时间	培训内容	培训方法及演练
第一天 上午	第一章：压力信号 1. 压力的概念； 2. 看图测压力； 3. 压力自我测评； 4. 压力的心理、生理和情绪行为信号；	1. 开场引导：写下你现在最大的压力； 2. 观看录像：你确定自己是“人”吗？引入是人就有压力，介绍压力的概念，学员通过观察压力图片进行初步自我压力诊断； 3. 学员自我压力测评（书面答题）；

		<p>5. 压力与疾病的通道。</p> <p>第二章：压力的分类及压力根源</p> <p>1. 压力的分类；</p> <p>2. 压力的来源；</p> <p>3. 压力产生的 6 方面原因： —工作/家庭/社会/身体/金钱/人际关系</p> <p>4. 压力与性格；</p> <p>5. 自我认知的偏差。</p>	<p>4. 介绍压力存在的生理、心理和情绪行为信号，学员对症自我识别并与朋友分享；</p> <p>5. 了解生理、心理和情绪行为压力信号与疾病的关系，学员再次识别自己的压力状态；</p> <p>6. 了解压力的 4 种分类方式和压力产生的 6 方面原因，识别每种原因内的 3 个主要因素；</p> <p>7. 了解不同的性格特征对压力的反应方式及程度，判断自己属于哪种类型；</p> <p>8. 了解自我认知的偏差对自己形成的压力，最强自我认知修正</p>
第一天	下午	<p>第三章：解除压力的原则及方法</p> <p>1. 压力管理的四大策略</p> <p>2. 情绪管理的 7H 法则和 4AS 技术</p> <p>3. 情商管理</p> <p>4. 高效解压十八法</p> <p>第四章：经理如何帮助下属解除压力</p> <p>1. 员工压力管理的五大原则</p> <p>2. 团队压力管理的方法</p> <p>3. 员工压力管理的步骤</p> <p>4. 有效辅导下属消除情绪和压力困惑</p>	<p>1. 午后太极时段，学员随讲师打一套太极拳，体验太极心法解压；</p> <p>2. 介绍压力管理的 4 大策略：分析和压力源、整合可用资源、改变评估获得新思维、改变反应方式；了解压力曲线并对压力进行有效的控制、支持和回避式应对；学员有效压力应对方式故事分享；</p> <p>3. 了解情绪管理的概念及情绪管理 7H (happy) 法则和 4AS (Ask Step) 技术；学员针对开场写下的压力进行 4AS 技术应用，询问自己，修正压力；</p> <p>4. 了解情商 (EQ) 管理的 4 个方面；观看录像：“情绪急救势在必行”；</p> <p>5. 详细学习并跟随讲师习练“高效解压十八法”</p> <p>6. 帮助员工压力管理活动：“做一次好听众”；</p> <p>7. 学习并习练“TIPS”压力辅导技巧，三人一组进行练习。</p> <p>8. 培训总结</p>

作品登记证书(电子版)



登记号： 国作登字-2023-A-00127423



作品名称： 职场压力与情绪管理

作品类别： 文字作品

作者： 姚俊杰

著作权人： 姚俊杰

创作完成日期： 2019年11月20日

首次发表日期： 2022年06月22日

以上事项，由姚俊杰申请，经中国版权保护中心审核，根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期： 2023年06月27日

登记机构签章



中华人民共和国国家版权局统一监制