

《职场情绪压力管理》

主讲：李丹

【课程背景】

BANI时代来临，随着企业内外部环境不断的变化，面对激烈的职场竞争环境，企业员工也经受着巨大的压力。他们很难专注于当下，享受开心工作，快乐生活的状态。随着工作环境的不断变化和竞争的加剧，员工需要具备有效的情绪调节和压力应对能力，以保持高效的工作状态和生活质量。

《情绪疗愈：职场心理韧性提升》职场情绪与压力管理课程，主要帮助员工认知自己的情绪压力来源，透过现象看本质，掌握一套适合自己的情绪压力调试的方法，有效帮助员工积极主动减压，释压。能够帮助员工更好地应对职场中的各种挑战和压力，提高员工的工作绩效和生活品质。

【课程收益】

- 认识和了解情绪和压力的作用及后果
- 通过分析了解自己的压力来源
- 学会情绪自控和自我解压
- 学会调整团队情绪和压力的日常管理方法

【课程特色】

- 差异化定制调研服务，量身设计企业专属课程
- 培训呈现细节精准设计，强针对性课程设置
- “企业剧场”教学，3维同步强化学员记忆
- 深入激发学员兴趣、挖掘学员潜能
- 唤醒学员自醒自察，实现培训效果的最大转化率
- 授课风格诙谐幽默，课堂氛围欢乐轻松
- 理论概念深言浅叙，易于学员的接受与理解

【课程对象】企业各部门员工/新晋管理者/储备干部等

【课程时长】1天，6小时/天

【授课方式】概念陈述+理论讲解+故事演绎+案例分析+学员互动+沉浸模拟+行动引导+实操训练+回顾总结

【课程大纲】

第一讲、压力的科学诠释- -助力你客观的认识压力

- 1、为什么我会烦恼- -烦恼从何而来
从烦恼到压力
压力从何而来（内源及外因）
- 2、烦恼的场合界定（职场、生活；爱情、亲情、友情）
- 3、永恒不变的“压力”- -不变性与易变性
- 4、何谓疗愈（内在世界与外在世界；主观与客观）

第二讲、何谓情绪- -情绪与压力之间的关联

- 1、认知情绪
什么是情绪？
情绪的产生取决于什么？
- 2、情绪的影响
情绪影响人际交往
情绪影响职场协作

情绪影响身体健康

喜伤心/怒伤肝/忧伤肺/思伤脾/恐伤肾/悲伤五脏/惊伤神经

3、压力情绪的八大特性

必然性

两极性

动力性

发泄性

过程性

非理性

相互性

内在性

4、压力情绪自我调节的简述

外力调节方式及技巧

内力调节方式及技巧

互动：测试你的压力指数

第三讲、无法忽视压力的负面影响

1、如何正确识别压力的存在

讨论：压力的先导信号

情绪的表现方式（面部表情、语气语调、肢体语言、行为模式）

压力反应的两种模式（内化与外展）

2、压力与身体健康的联动关系

哪些疾病容易通过压力找到你

压力与性格之间的相互影响

3、压力对心理健康的影响

消极情绪从何而来

压力与心理障碍

压力与睡眠健康

4、九大基本压力情绪

喜（高兴、愉悦、喜悦、欢乐、狂喜、得意）

怒（生气、愤怒、气恼、狂怒、仇恨、痛恨）

哀（失望、哀痛、难过、遗憾、悲伤、忧郁）

恐（害怕、紧张、仓皇、退避、慌乱、恐怖）

爱（友善、信赖、亲密、痴心、爱恋、好感）

惊（好奇、有趣、震惊、骇异、希望、惊讶）

厌（不悦、排斥、轻蔑、弃绝、冷漠、反感）

忧（忧虑、焦虑、担忧、忧郁、萎靡、烦躁）

羞（懊悔、懊恼、难堪、窘迫、内疚、愧疚）

互动练习：情绪压力的自检自察

5、压力对行为与效能的影响

压力下的行为模式（正、负面模式）

正负压力情绪对行为方式的影响（积极与消极）

拖延症的前世今生

压力与成瘾行为（追根溯源）

6、压力对组织机构的影响

组织效能与组织倦怠

压力与组织成本的正比关系

第四讲、有效管理情绪压力、激发生命潜能

1、不在沉默中爆发就在沉默中消亡（宣泄的重要意义）

宣泄的方式方法及正确选择（语言、声音、哭泣、力量释放……）

2、换个角度看世界

喷泉的美正是来源于压力

三不同看人生- -角度不同，视角不同，结论不同

学做阿 Q，做生活的强者

积极性练习：叶子的两面性讨论

3、创建优质的自愈系统

你的情绪开关掌握在谁的手里？

从情绪 ABC 理论看情绪产生的过程

情绪管理的三步骤：自我觉察、合理表达、有效调节

情绪与情商

什么是情商？情商于职场中的应用

情商“五力”助力职场

4、创建优质的外部支持系统

人际关系管理与压力管理的联动

人际关系对压力管理的作用

如何在工作中开发支持系统资源

人类的四大潜能天赋帮助我们修炼情商

自我意识：我的四重境界

独立意志：何谓独立？

良知：普世价值观

想象力：帮助我们产生积极的想法及做法

练习：不可或缺的我

5、舍得是一种极致智慧

“选择焦虑症”的根源

有舍有得、先舍后得、舍而不得

6、宽容是人类的通用美德

案例视频分享、讨论

宽容别人首先要宽容自己

宽容他人的智慧

7、生活与工作之间的平衡之道

“忙”的智慧解读

健康的四大基石

如何平衡生活与工作

如何“让心灵自由”

8、舒缓压力的智慧与方法

催眠式放松法

呼吸式放松法

9、组织层面的压力管理

EAP 压力管理

经典案例分析

第五讲、压力情绪管理的事务性应用（总结与分享）

1、个人应用

改善家庭关系（案例研讨）

建立个人自信勇于面对挑战（体验活动）

设定合理目标减轻心理压力（体验活动）

2、团队应用

忠实企业关注企业（体验活动）

排除压力情绪干扰关注工作目标勇于接受挑战禁得起挫折

勇于承担责任包容团队成员加强团队合作

团队合作三要素不批评、不指责、不抱怨（体验活动）

团队建设（体验活动）

感恩（体验活动）

回顾与总结：世界咖啡、智慧树