



202

王静

《职场情绪与压力管

课程大纲



【课程

【课程

随着企业内外部环境不断的变化，互联网的兴起，大众创业万众创新的走俏，作为企业的员工内心也经受着巨大的压力。面对激烈的职场竞争环境，以及生活中的高物价，高房价等方面的压力，让他们很难专注于当下，享受开心工作，快乐生活的状态。压力大，情绪就容易失控，情绪失控就会引起一连串的副反应，我们生活中各种极端案例屡见不鲜，让我们大呼这是怎么了？其实每一个个体，都是社会的一份子，做好自己，就能更和谐企业和社会。

《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。在课程中，不仅仅给知识，教方法，告诉大家情绪压力的来龙去脉，还引导大家自发、自觉、自查，自己层层剖析，由表及里的认识和了解，选择合适的通道，释放自己的情绪压力，拒绝伤害周边人和自己。从而从而达到企业绩效与个人职场目标的双赢。

【课程收益】

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

【课程对象】 企业各部门员工/储备干部/新晋管理者等

【课程时长】 1天，6小时/天

【讲师分享大纲】

第一单元：职场情绪与压力管理-导入篇：什么是职场？

1. 问题导入：什么是职场？看透职场本质-做好职场人的情绪与压力管理
2. 背景：组织管理新焦点：从复杂到超级复杂
3. 案例：本季度绩效表现评估
 - 1) 本季度部门同事 VS 部门经理-甲乙丙丁四人的绩效表现评估对比
 - 2) 最终结果一样吗？同样的评价者，作为同事与上级时的评价结果一样吗？
4. 认清当代职场本质-让自己成为职场价值链中的一环
5. 来自书籍《认识商业》：职场-源于“交换关系”，归于“价值创造”
6. 职场发展遵循遵循职场本质：价值交换 VS 必要理性
7. 思考：员工业绩不好是什么原因呢？
 - 1) 组织原因
 - 2) 群体原因
 - 3) 个体原因
8. 个体的特征带入公司：人的输入
 - 1) 能力：能不能干？
 - 2) 动机：愿不愿干？
 - 3) 机会：有没有机会干？
9. 职场雷达图：帮我们全面构建职场思维更积极的面对未来职场

第二单元：理论篇-职场情绪资源管理

1. 情绪管理的根源
 - 1) 情绪是一种资源
 - 2) 情绪反馈路径
 2. 情绪的相关知识
 3. 情绪的重要性——我们可以“抛弃”情绪吗？
- 1) 情绪与理性的关系
- 2) 经典实验：菲尼亚斯·盖奇
 4. 积极情绪：来自霍桑实验的启示
 5. 积极情绪 VS 消极情绪——比例多少合适？
 6. 情绪资源的管理——求人不如求己

第三单元：实操篇-职场职业人情绪管理

1. 职场职业人的情绪管理 4A 模型：
 - 1) Aware 觉察情绪
 - 2) Accept 接纳情绪
 - 3) Analyze 分析情绪
 - 4) Adjust 调整情绪
2. 职场职业人的情绪管理——察觉情绪
3. 来自加州大学心理学教授保罗·艾克曼关于“察觉情绪”的实验
4. 决定情绪的不是外部事件，而是你内在的评估。——《非暴力沟通》
5. 情绪管理 ABC 模型
6. 情绪的主要来源：气质、人格、价值观、社交活动、时间、天气等
7. 气质特征有规律的结合，人的气质分为四种基本类型
8. 人格与察觉情绪

9. 价值观与察觉情绪
 - 1) 工作价值观 VS 伦理价值观
 - 2) 核心自我评价
 - 3) 控制点
10. 职场职业人的情绪管理——接纳情绪
11. 杏仁核 VS 海马区
12. 美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳：白熊实验
13. 接纳情绪 REST 模型
 - 1) Rest：充电式休息
 - 2) Empty：爱好型放空
 - 3) Sports：放松型运动
 - 4) Talk：释怀的倾吐
14. 职场职业人的情绪管理——分析情绪
15. 巅峰情绪地图 PEM (Peak Emotion Mapping)
16. 分析情绪-CCEAR 模型
17. 职场职业人的情绪管理——调整情绪
18. 调整情绪 1：以偏概全——了解情况
19. 调整情绪 2：放大后果——积极解决
20. 调整情绪 3：归罪他人——反思自己
21. 调整情绪 4：蛮横的应该——换位思考

第四单元：实操篇-职场职业人压力调节

1. 职场职业人的压力调节
 - 1) 习得性无助
 - 2) 态度及态度的转变
 - 3) 认知失调理论
 - 4) 角色与角色管理
2. 职场人压力管理与职场发展“九宫格”
 - 1) 逆商是拦路虎，决定连续性和韧性，需要经历磨炼
 - 2) 情商是关键，决定认同度与助力，需要常常的自我觉察
 - 3) 智商是根基，决定起点与速度，需要保持思考活性与学习能力
3. 职场人《逆商》测试，了解自身提升“逆商”做好职场“逆袭”
4. 职场人压力调节“三个意识”
 - 1) 需求意识
 - 2) 结果意识
 - 3) 收益意识”
5. 职场人压力调节“三个能力”提升

6. 职场人压力调节：中年危机
7. 中年危机“危”与“机”人生双峰理论
8. 职场职业人的情绪与压力管理口诀