

# 《情绪与压力管理》

——刘启正

## 课程背景：

- ◇ 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。
- ◇ 当今社会，激烈的竞争和快节奏的生活使得形形色色的压力直逼人们的心理防线，压力问题不但对自己的健康造成巨大的伤害，而且会造成工作绩效的降低，成本的增加等无形损失。
- ◇ 本课程从“压力调试，情绪管理”入手，使员工掌握有效缓解压力的方法，避免压力对自己造成伤害，化抱怨为动力，提高自身应对压力和管理情绪的能力，使员工保持最佳的状态，带着饱满的热情迎接工作的挑战。

1、生理和谐：意识到压力管理和情绪管理的重要性，掌握持续有效的自我减压技术，阻断压力对身体的影响，增加抗压韧性，化压力为动力；

2、心理和谐：学会建立积极情绪的有效方法和途径，通过心理资本的提升，改善学员自我满意度，优化员工的精力，创造力，提升工作绩效和幸福感，掌握保持良好心理状态的方法；

3、外部和谐：通过积极的思维方式，为组织提供绩效的同时获得身心与家庭、事业的和谐。

**适用对象：**所有的高层管理、中层管理、基层管理干部、全体员工。

**授课方式：**采用启发互动式教学、课堂演讲、视频观看、游戏及经典案例分享、现场练习、小组讨论、角色扮演等

授课时间：1天，6小时/天

## 《情绪与压力管理》课程大纲

### ■ 第一部分：情绪管理篇

#### ☑ 模块一：关于情绪的认知

- 1、世界卫生组织对健康的定义
- 2、情绪内涵的解析？
- 3、不良情绪对人产生的影响
- 4、情绪的三种形态
  - ①处于愤怒阶段：主要表现为生气
  - ②处于恐惧阶段：主要表现为焦虑
  - ③处于悲伤阶段：主要表现为郁闷

#### ☑ 模块二：如何进行情绪疏导

- 策略-1：积极乐观，构建阳光心态
- 策略-2：辩证思维，恢复心理平衡
- 策略-3：换位思考，防解人际冲突
- 策略-4：正确比较，保持理性认知
- 策略-5：躬身自省，学会正确归因
- 策略-6：感恩惜福，远离抱怨牢骚
- 策略-7：开阔胸怀，淡化劣性刺激

策略-8：把握当下，学会享受过程

策略-9：反向思维，走出心灵误区

策略-10：适当弯曲，学会妥协退让

## ■ 第二部分：压力管理篇

### ☑ 模块一：关于压力的认知

- 1、压力公式的解析
- 2、压力的几个原理
- 3、压力对人的影响

### ☑ 模块二：压力管理的策略

#### ◆ 压力管理的策略-1：改变压力来源

- 1、从“心”着手：节制自己的欲望
- 2、从“人”着手：发扬自己的长处
- 3、从“事”着手：调整自己的焦点
- 4、从“物”着手：改善周围的环境

#### ◆ 压力管理的策略-2：提高减压技巧

- 1、提升减压技巧：提振信心
- 2、提升减压技巧：转变观念
- 3、提升减压技巧：行为应对
- 4、提升减压技巧：生理放松

◆ 压力管理的策略-3：调整生活方式

健康管理-1：充足睡眠

健康管理-2：坚持运动

健康管理-3：均衡营养

健康管理-4：良好心态

◆ 压力管理的策略-4：发展相应技能

1、平衡发展：学会统筹兼顾

2、人际关系：投资情感账户

3、时间管理：把握轻重缓急

4、不断学习：提升胜任能力