

职场赋能

管理者的自我情绪调节与员工压力管理

【课程背景】

生活在现代社会的我们，为了达成工作以及生活中的各种目标，成就各种社会角色，往往对自己进行强制性压抑，其中情绪压抑最为严重。心理学认为，当一个人用意志力量压抑情绪，表现出正常情况下的谈笑自若，这种做法虽可以减轻焦虑，但这只能缓解表面的紧张，却按捺不住内在的情绪纷扰，不仅不能解决问题，还会陷入更深的心理困境，带来更大的身心危害。如同闷热的夏天唯有一场大雨，才能使空气一新，晴空万里。困境中的心理重压也只有宣泄出来，才能赢得心理上的一片晴空。

在当今竞争激烈、追求效率的社会环境下，压力情绪越来越成为影响职场人工作的重要因素。一方面要直接面对客户，接受客户满意度的高压监控，另一方面还要承受组织内部的绩效考核，常常会感到力不从心、压力山大，从而致使岗位能力及工作效率下降。本课程运用心理学的原理，结合心理拓展的方式，深入浅出地为学员提供压力、情绪管理的专业技术，帮助学员认识情绪、

悦纳情绪，从源头上最大程度防止压力的产生，提升管理素养和心理承受力，提高工作和生活满意度，从而拥有积极健康的心态，焕发工作的激情与活力。

【课程收益】

员工赋能——管理者迅速增强内心力量，掌握不断提升内心力量的方法，运用内心的力量积极应对所有挑战；工作中启动心理能量，自我激励与激励他人，成为他人情绪的调节者；让管理者更有能力处理职场人际关系，协调不同意见，娴熟化解冲突，建立和谐的支持团队。

自我觉察——帮助企业人员培养良好的心理素质，通过自我觉察辨别负面情绪与压力的征兆与状况，修炼情绪智慧，提升工作效率，树立积极主动的工作与人生心态。

自我调节——学会自我调节情绪和缓解心理压力的方法，提升职业素养和心理承受力，从而找到生活与工作的平衡，增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决带来心理的不当信念，快乐生活，开心工作。

积极情绪——作为新时代职业人快乐、高效工作的重要心理应用工具，已经被许多企业引进，并取得极好的效果。在提升企业员工幸福指数的同时，提升企

业的生产竞争力。

【课程时间】 1-2 天 (6-12 小时)

【培训对象】

给每一位纠结、期待、彷徨、迟疑、热切、勇敢的人

【授课方式】

心理学理论知识点、性格测试、心理画外音游戏、案例研讨、互动演练等

【课程特色】

- 1、在逻辑清晰、结构化强的课程框架上，以体验式教学为主，使学员快速掌握压力和情绪自我管理的方法，即学即用；
- 2、将理论与案例相结合，通过案例的演绎、讨论与点评，深入浅出地解决学员的实际问题，为学员课后运用建立夯实基础；
- 3、从学员对压力和情绪管理的自我学习入手，启发学员思考管理他人的方法，融会贯通压力和情绪管理的核心规则。

【课程大纲】

第一部分：VUCA 时代下自我压力认知与解析

一、我们的情绪是怎样让我们生病的。

互动讨论：我们的各种压力表现：各种情绪、身体的反应等等……

体验游戏：当我们在各种情绪状态的时候，我们的各种生理反映。

看影视片段，做游戏，用现代通俗移动的理论解释中医的七情治病的原理

二、 压力的来源

心理活动游戏：心理画外音——看到真实的自己

通过学员现场画画的形式，老师协助学员了解自己真实的压力来源，为心灵打开一扇窗。

1. 压力小测试；觉察压力的三个层次
2. 压力状态下的生理和心理反应、正确认识与面对压力
3. 内心力量决定压力感受

第二部分：知己解彼——在变化的关系中寻找平衡

一、个人性格与自我情绪活动的探索

测评工具：性格测试与心理活动之间的关系

1. 性格自测—深度了解自己的性格
2. 性格测评—理清性格与情绪压力之间的关系
3. 测评结果—每个人都能找到与自己性格相关的情绪压力管理的方法

4. 四种不同性格人物的特点与行为动机

二、提升自我性格形象，增强内心力量

1. 自我性格形象的循环

2. 利用自我形象与自我谈话改变现实表现

3. 活动：意念的力量

4. 有效自我谈话的工具：肯定，让心的变化走在行为的前面

第三部分：自我滋养的情绪调节与压力舒缓

一、调节情绪的方法

1. 建立积极心锚

2. 情绪宣泄的四种核心途径

3. 有效宣泄情绪

4. 身心互动技巧

二、办公室压力脱敏方法

1. 静心呼吸

2. 冥想，放松心灵

3. 被动式放松

4. 减压的营养与运动策略

三、悦纳自我、增强内心力量

1、爱的方程式

2、悦纳自我、放弃打压

3、放下完美，追求完整

■ 心理剧：天堂之巅

第四部分：提升信念、管理自己及员工情绪

一、探究员工的情绪来源：信念系统

1. 认识信念与行为的关系

2. 寻找负面情绪背后的限制性信念

■ 案例练习：欣赏视频，分析视频中人物的限制性信念

3. 寻找限制性信念：是什么信念引发压力感受和负面情绪

二、提升信念的方法

1. 破框法、环境换框法、意义换框法

2. 提升限制性信念

3. 建立积极的思维路径

三、员工情绪压力管理与干预

1. 弗洛伊德的三种人

2. EAP 的发展与实施

3. 管理者的抱持感

4. 管理者的情绪 α 功能

5. 如何成为员工选择的倾诉对象

学习总结