

# 辅导下属，凝聚团队——疏导下属的情绪和压力

## 课程背景：

对于一个企业而言，和谐的劳动关系的员工健康的心理环境，是决定了企业能否在商战中脱颖而出走向更广阔发展之路的重要因素。然而很多领导者常常不懂得如何识别员工的情绪、不懂得如何疏导员工的压力、也没有科学的方法对下属进行系统的条理的疏导，更没有掌握建设良好团队氛围的方法，随着职工精神压力和思想负担增大，这些问题对职工造成了直接的心理影响，和团队绩效的影响。

如何做好职工情绪和压力疏导工作，营造积极向上的团队氛围，构建与发展和谐的劳动关系，成为企业急需探讨的问题，也是当代企业的管理者应该掌握的能力。本课程老师在多年为企事业单位进行管理者系列课程以及压力辅导项目的经验上，提炼出此课程，此课程系统、科学、实操，是现代领导者的必备课程。

## 课程收益：

- 能够识别员工基本的情绪和压力问题，及时认知员工的心理情况便于应对
- 掌握和员工在交流中疏导情绪压力的方法，正确引导员工解压
- 系统的掌握员工情绪压力疏导的步骤，提高团队成员心理素质
- 掌握营造团队积极氛围的方法，能够营造一个适合的工作氛围，提高团队工作效率

课程时间：1天；6小时/天

课程对象：中层管理者

课程方式：授课+案例分析+课堂练习+小组互动+模拟实操

## 课程大纲

### 第一讲：如何做一个优秀的领导者？领导者应有的能力

#### 一、管理者&领导者

#### 二、领导者的影响力与团队绩效

#### 三、情绪压力疏导的误区

1. 情绪压力疏导等同于思想教育
2. 参加疏导是有心理问题的
3. 工作任务重、没时间
4. 情绪压力疏导就是聊天吃饭或物质补偿

#### 四、情绪与压力疏导的四个能力

1. 识别员工
2. 判断阶段
3. 辅导交流
4. 建设团队氛围

### 第二讲：员工怎么了？识别员工常见压力和情绪问题

#### 一、通常员工处理情绪和压力的三个不同的习惯性模式

1. 暴露
2. 压抑
3. 超理智

#### 二、不同处理模式的员工在压力下的不同表现

#### 三、识别员工的状态

压抑、敏感、麻木、焦虑对抗行为、社交式微笑、补偿式积极…

#### 四、员工情绪压力问题的表现以及识别

1. 常见工作压力导致的行为表现及识别
2. 常见关系问题导致的行为表现及识别

练习：提升对员工情绪状态的识别能力

### 第三讲：压力是怎么回事？疏导压力的三阶段

#### 一、解读压力：压力模型

#### 二、员工压力下无效的三个行为

1. 逃避
2. 战斗
3. 麻木

#### 三、员工压力下无效的六个表现

1. 脱离现实
2. 回避不舒适
3. 不合理想法
4. 标签式评价
5. 行动力减弱
6. 缺乏价值感

#### 四、压力管理三阶段

1. 节源：压力源（减法）
2. 处理：减压方法（消化）
3. 开流：疏泄通道（加法）

### 第四讲：如何有效交流？员工常见情绪压力问题情绪压力辅导技巧

#### 一、情绪压力辅导核心技巧

1. 倾听问询
2. 同理共情
3. 合理宣泄
4. 指导支持

#### 二、压力下的员工状态指导

1. 员工压力下的无效行动：融合、回避不适、过高目标、自我否定
2. 员工压力下的有效行动：解离、承受不适、现实目标、拥抱价值

工具练习：减少员工压力、设置正确目标的五个提问

- 1) 最好的状态
- 2) 最不好的状态
- 3) 现在的压力状态
- 4) 提高 1 分的状态
- 5) 如何做？

案例和实操：对员工个人情绪压力辅导帮助技巧

- 1) 个人压力指导调节
- 2) 员工情绪问题指导调节

### 第五讲：如何营造积极的团队氛围：打造团队氛围的方法

#### 一、增强员工参与感

#### 二、增强员工情感凝聚

1. 情感的本质是存在感，情感通过联结获得

## 2. 管理设计与方法