
员工心理压力辨识与管理

课程收益：

- 1) 让员工能够正确认识压力；
- 2) 使员工能够充分了解压力产生的原因；
- 3) 帮助员工掌握压力的干预与应对策略，学习有效的放松方法；
- 4) 帮助员工树立良好的职业心态和积极生活心态；
- 5) 帮助企业激活团队工作热情，让工作更加高效，创造更佳的业绩。

课程时间：1-2 天

授课对象：企业中高层管理人员、核心团队成员、骨干员工

授课方式：大量的互动训练、小组 PK、案例分享、视频与工具

课程大纲：

第一部分：改变压力的趋向，成就卓越的人生——压力管理的艺术

第一讲、必须正视的隐形杀手

一、什么是压力以及其来源

- 1、什么是压力？
- 2、什么是压力管理
- 3、压力产生的原因

二、压力形成以及压力反映

- 1、第一阶段：警报反应阶段
- 2、第二阶段：抵抗阶段
- 3、第三阶段：衰竭阶段

三、压力对身体带来的危害

第二讲、压力的利弊与诊断

一、如何面对正压与负压

二、压力诊断的基本方法

- 1、期望误区诊断法
- 2、职位完美性诊断法
- 3、环境变化诊断法
- 4、风险性
- 5、价值标准变迁诊断法
- 6、了解真实“自己”诊断法

第三讲、改变压力的方法途径

一、十招帮助你克服职场压力

- 1、第一步，精神超越——价值观和人生定位
- 2、第二步，心态调整——以积极乐观的心态拥抱压力
- 3、第三步，理性反思——自我反省和压力日记
- 4、第四步，建立平衡——不要把工作上的压力带回家
- 5、第五步，时间管理——你要自己安排你的事
- 6、第六步，加强沟通——不要一个人承担所有压
- 7、第七步，提升能力——设法提升自身的能力

-
- 8、第八步，活在今天——集中所有智慧热忱做今天的事
 - 9、第九步，生理调节——保持健康，学会放松
 - 10、第十步，日常减压——怎么舒适怎么来做

二、缓解工作压力的八大方法

- 1、累了就歇，不要勉强
- 2、了解根源，正确处理
- 3、转移释放，排解压力
- 4、不可控者，人随它去
- 5、自我鼓励，自我欣赏
- 6、面对批评，脸皮厚点
- 7、分散压力，善于授权
- 8、不说大话，不随意承诺

三、舒展运动常做减压呼吸操

四、学会每天问自己十个问题

- 1、我拥有什么？
- 2、我应该为什么感到自豪？
- 3、我应对什么心存感激？
- 4、我怎样才能充满活力？
- 5、我今天能解决什么问题？
- 6、我能抛下过去的包袱吗？
- 7、我怎么换个角度看待问题？
- 8、我怎样过好今天？
- 9、今天我要拥抱谁？
- 10、我现在就开始行动？