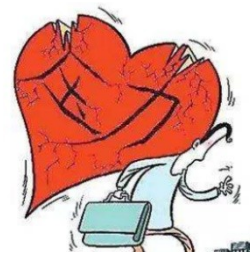


通用技能?情绪及压力管理

➤ 课程背景

“正如每个人都有血压一样，每个人都有压力”。压力可算是“21 世纪性的流行病”。世界知名办公方案提供商雷格斯公司去年对 1.6 万名职场人士调查，发布了最新调查结果：中国大陆认为自己身处工作压力的占 75% 以上，大大超过了全球平均值 48%。中国上班族在过去一年内所承受的压力，位列全球第一，是不折不扣的“压力大国”，亟需有人为它开出合适的药方。



人人对未来充满着迷茫和不确定性，激烈的社会转型和市场竞争，让企业管理面临越来越大的风险和压力。这种压力基本上传导在员工身上，使他们倍感心理困扰。企业应加快从人本理念出发，给予员工更多的人本关怀，提升其心理资本与调适压力的能力，使之成为一个身心灵健全的企业人。

➤ 课程时长

1 天

➤ 目标人群

企业需要提升情绪及压力调控技巧的所有层级。

➤ 课程收益

- ✓ 了解压力，建立对压力新的认知
- ✓ 学会面对工作中的压力和问题
- ✓ 建立健康、积极的行为模式，学会应用处理问题的积极方式
- ✓ 学员在完全放松的情绪下专注于觉察与成长，在生活中修炼自己

➤ 课程特色

- ✓ 采用“全员参与+行动演练”，旨在参与中“悟道精髓”，演练中“得到实践”。
- ✓ 穿插“管理案例”，旨在通过“情境再现”，找出“组织痛点”，得出“方法”。
- ✓ 采用经典游戏，让学员在欢乐中得到启发。

➤ 课程大纲

一、情绪与压力的认知

1. 什么是情绪和压力？
2. 职场的压力来源分析与应对
3. 感觉剥夺实验
4. 压力既是敌人也是朋友
5. 普拉切克情绪花瓣

二、压力察觉

1. 压力过大的心理症状与生理症状
2. 压力与工作绩效的关系
3. 测测你当下的压力值

三、做自己情绪的主人

1. 认知疗法-情绪 ABC 理论
2. 冥想
3. 创造幽默
4. 控制你的睡眠
5. 运动疗法
6. 不同行为风格的压力管理
7. 临床心理辅导案例分享

四、总结与行动计划