

# 《压力与情绪管理》

主讲：孙倩老师

## 【课程背景】

一个人能否做好工作，能否与人友好相处 20%靠智商，80%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪。由于组织变革加剧，客户要求提高，工作节奏加快，工作的压力越来越大、过度压力使员工、企业都蒙受巨大的损失。

压力造成的不良的情绪，可能导致员工工作倦怠，使企业缺勤率、离职率、事故率上升；本课程为了帮助企业管理人员掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法，引导良好的学习氛围，可以促使员工精神愉悦，互相激励，低耗而高效。

今天的课程将以理论奠基、以提问引思考、以工具做支撑、以故事敲警醒、以练习助掌握等方式循序渐进，帮助您找到压力与情绪管理中的解决方法。

## 【课程收益】

1. 学习放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣，找到生活与工作的平衡；
2. 消除压力来源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生；
3. 掌握行之有效的情绪压力管理策略，学会各种有效的放松方法；
4. 增强正面情绪，处理负面情绪，从根本上解决心理的不当信念，快乐生活工作。

## 【课程对象】

企业所有层级员工

## 【课程时间】

1-2 天 (6 小时/天)

## 【课程方式】

案例分析+实战方法+角色扮演+提问互动+分组讨论+精彩点评+课堂练习

## 【课程大纲】

### 一、为什么要进行压力管理？

1. 什么是压力
2. 什么是压力管理

思考：不进行压力管理会怎样？

3. 女性面对压力的反应
4. 男性面对压力的反应

分享：不同人承受压力程度不同

5. 过度压力带来的危害

思考：压力一定是坏事吗？

案例：用生命在工作的中国白领

### 二、如何提高压力管理能力？

1. 压力管理技巧——改变压力来源
2. 压力管理技巧——发展相关技能
  - 1) 学会拒绝的方法 (SAY-NO 的技巧)
  - 2) 分清重要与紧急
  - 3) 管理好自己的时间 (时间 4 象限)
3. 压力管理技巧——对思维进行改造
  - 1) 建立积极生活态度
    - A. 努力不一定成功，不努力一定不成功
    - B. . . . . 等等

## 2) 改变不实际的信条

- A. 作为成年人，就当受到所有赞扬
- B. 当被要求做额外工作或加班时，我必须说“是”
- C. . . . . 等等

## 3) 避免使用消极词语

- A. 不可以
- B. 我不会
- C. 他的错
- D. . . . . 等等

### 案例：死囚实验

## 4) 保持积极心理暗示

- A. 我能够处理这种情况
- B. 我很好，并不比别人差
- C. . . . . 等等

### 案例：笑一笑，十年少

练习一（积极思维）：采购主管与某畅销商品的供应商个性互相抵触，导致会谈经常出现争吵

练习二（积极思维）：张小姐不善于在大家面前表达自己的想法，而下周三她要参加一个报告会

练习三（积极思维）：本来的工作已经够忙了，现在一位同事住院了，他的工作要我来做

## 三、缓解压力的方法？

### 1. 如何养成良好的习惯

分享：先处理心情，再处理事情

### 2. 食物疗法的步骤

### 3. 音乐疗法的步骤

## 四、为什么要管理我们的情绪？

### 1. 能够控制情绪是一个人成熟的标志

分享：能把脾气拿出来是本能，能把脾气压回去才是本事

案例 1：千古奇冤-周瑜到底是怎么死的？

案例 2：曹操 VS 孙策-成功之人必有其成功之处

### 2. 情绪的失控容易导致行为的冲动

案例：成吉思汗“盛怒杀爱鹰”

### 3. 控制不了情绪，会导致不可挽回的后果

### 4. 恶劣的情绪具有传染性，会产生连锁反应

案例：心理咨询师之死

### 5. 善为士者，不武；善战者，不怒

案例：斗鸡是怎样炼成的

### 6. 控制情绪 4 法

- 1) 方法一：静、慢、松、悦
- 2) 方法二：同理心
- 3) 方法三：倾听三层次
- 4) 方法四：培养幽默感

## 五、如何管理员工的压力？

1. 招聘中的管理——选人环节
2. 员工配置中的管理——用人环节
3. 培训中的管理——育人环节
4. 定期沟通管理——育人环节
5. 薪酬管理——留人环节
6. 保障制度管理——留人环节
7. 职业生涯规划管理——留人环节

**课程总结**