
《情绪与压力管理》

[课程背景]

压力可以说是“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。这种压力传导在员工身上，使他们倍感心理困扰。作为企业从业人员，一方面企业用人过程中需要建设好基本保障，另一方面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，使之成为一个身心健全、能够为企业创造更多绩效的员工。

[课程收获]

- 1) 科学认识压力，并掌握应对压力的策略，疏导情绪，调试压力；
- 2) 树立积极正面的人生观、工作观，激发内在动力与激情；
- 3) 探究情绪本源，掌握调整情绪的方法，打造阳光心态，建立新的心态模式
- 4) 运用价值技术，享受工作的快乐，化解职业倦怠。营造富有激情、感恩、付出、理解的阳光氛围，构建阳光企业团队；

[授课特色]

体系化的理论知识 + 丰富的实战案例 + 现场的角色扮演 + 简单易用的管理工具

[课程对象] 骨干员工、基层、中层管理干部

[课程时间] 1-2 天(6 小时/天)

第一章：压力认知

1. 压力的定义及解析
2. 女性对压力的典型反应
3. 男性对压力的典型反应
4. 过度压力带来的伤害
5. 压力的来源

演练：运用 SWOT 工具解析自身遇到的压力和机遇

第二章：避开压力源

1. 压力和能力的平衡
2. 压力管理的技巧
3. 压力管理四部曲
4. 做合适自己的事
5. 合适的人做合适的事
6. 合适的时间做合适的事

讨论：生活和工作的意义及彼此关系？

第三章：提高适应能力

1. 需要被激发的技能
2. 拒绝的艺术
3. 重要与紧急
4. 时间管理矩阵图

研讨：普通人、优秀者、卓越者的时间管理有何不同？

第四章：对思维的改造

1. 不切实际的信条
2. 学着对自己讲话
3. 典型案例中表现
4. 缓解压力的方法

第五章：沟通艺术打造良好人际关系

1. 倾听如何设计
2. 倾听的六大技巧
3. 倾听的三大诀窍：用身倾听、用脑倾听、用心倾听
4. 有效倾听的四大铁律
5. 三明治法则的局限性
6. 二级反馈模型
7. BIC 负面反馈的步骤

-
8. 四种提问类型：优质提问、轻松提问、劣质提问、沉重提问
 9. 学会追问的意义：面试时、咨询时
 10. 好问题的五个标准
 11. 优质提问公式：3v+5w1h

演练：如何讲话能够最有效地感动你的同事？

第六章：面对压力控制情绪的技巧

1. 静、慢、松、悦
2. 同理心四步法
3. 同理心公式
4. 学会耐心聆听
5. 情绪控制三步走

讨论：利用认知心理学，如何认知情绪的产生和影响？

第七章：员工压力管理的方法

1. 改善组织环境
2. 塑造文化氛围
3. 激活组织机制
4. 优化组织程序

实践：讨论制定组织如何系统地关注和解决员工压力和情绪的举措。