

## 激活心智

### ——巧妙地管理情绪和压力

讲师：张聿成

**背景介绍：**所有人都有情绪，也都承受着或大或小的压力，如何合理地去管理他们，已成为现在每一个职场人必不可少的一项技能或本领。一言以蔽之：不懂得如何管理自己的情绪和压力，就好比夜车没有车灯、千里宝驹瞎了眼睛。废话不多说，请看重点：

**课程说明：**内训+1个月的**免费**追踪辅导

(学习是行为的改变；培训落地需要第三方监督)

情绪压力管理属于**自我管理**的范畴，自我管理必然和心态有关系，因此本次培训将从**心态**和**情绪压力管理**两个方面入手。

**培训对象：**企业中基层

**培训目标：**让**职场每一个人（尤其 90 后）**了解职场必备的健康心态，并掌握正确地管理情绪压力的技巧。

**课时：**精彩内训 6 小时

**课程目录：**

1. 职场驰骋——摒弃 5 种负面心态
2. 职场驿站——巧妙管理情绪和压力

**课纲：**

视频分享：《肖申克的救赎》片段，引出心态决定命运的概念；

Part 1. 摒弃职场 5 种负面心态

- ◆ 受害者心态 ◆ 总想改变别人
- ◆ 这山望着那山高 ◆ 指望别人 ◆ 担心别人怎么想

**两个重要概念：**

**a 情绪是智慧不够的产物**

**b 压力须是能给人以动力且可控的**

案例分享：空的货轮在海上航行的案例，引出压力的概念。

Part 2. 压力管理

1. 压力认知（内部压力、外部压力；压力与绩效的关系—压力一定是能给人以动力且可控的、压力需要管理）
2. 压力四态（压力过大时的心理症状、生理症状、情绪信号、行为信号）
3. 压力管理技巧
  - 1 压力诊断  
(压力源：能力、心态、选择)
  - 2 压力缓解  
(启动减压阀、问题解决、情绪修炼)
  - 3 提升抗压能力  
(灵活使用减压阀管理情绪、提升情商、制定目标、做好时间管理)

视频分享《黄渤金马奖急智调侃蔡康永》，引出情商（情绪管理）的重要性

4. 情绪管理技巧

- 1 情绪管理之实用方法
- 2 情绪管理之愤怒管理
- 3 情绪管理之挫折转换激励法
- 4 情绪管理之新排队心态

附：压力测试题目。

