
时婷老师【拒绝“佛系”心态、打造“洪荒之力”】系列之

【与压力快乐同行--团队职业倦怠与有效突破行为训练】

能落地的定制培训课程 (3天/期)

【课程将帮助您】

- 1、科学认识压力，并掌握应对压力的策略；
 - 2、掌握方法，当下调整情绪，拥有一颗随喜心；
 - 3、掌握方法，自我滋养，在工作、生活中即可放松身心，舒缓压力；
 - 4、探究情绪本源，掌握调整情绪的终极方法，打造阳光心态，建立新的思维路径；
 - 5、掌握方法，提升内心力量，无论面对何种困境，均能轻松面对；
 - 6、掌握爱的艺术，悦纳自我，让爱流动，建立支持系统；
 - 7、提升人际技巧，减轻关系压力，随时令自己处于从容、淡定的状态。
- 两天时间，您将收获快乐的能力，与压力快乐同行！

【课程思路与大纲】

第一模块 寻找快乐之源——幸福是什么？

第一章 心态的力量有多大？

心态影响生理

心态影响能力

改变态度——天堂地狱由心造

第二章 生命的质量取决于你每天的心态

生命重在过程

生命的本质在于追求快乐

快乐是一种角度

养成一种习惯，发现生活的美好方面。

第三章 突破自我设限，让优秀成为一种习惯

传统教育对心态的影响

自我设限在工作生活中的表现

积极自信，所有最好的都是为我准备的

幸福是什么？就是珍惜拥有 比较与感恩

生活中不是缺少幸福，而是缺少感知幸福的心！

第四章 比别人多做一点点，成就精彩人生

多做一些额外的工作

每天的付出都不是白费的

现在社会不养混的人

任何行业都是用人的价值观

尊重来自于实力 待遇来自于奉献

第二模块 塑造阳光心态：做一个快乐职场人

第一章 如何了解和面对压力

一、压力的科学分类

理性压力（工作能力问题）

感性压力（工作心态问题）

二、了解自己的压力程度和压力症状

三、缓解压力的“治标”之法（简易减压方略）：

- 1、事件控制---心理准备预演
- 2、压力产生情绪----日常情绪自我调整
 - ❖ 突发事件：练习放松数到十
 - ❖ 合理情绪控制
 - ❖ 调整心态自我放松
 - ❖ 记住下面的话，生活更轻松
- 3、适合自我的实用减压策略
 - ❖ 自我放松 饮食与压力 呼吸与伸展消除压力
 - ❖ 运动减压 音乐减压 性情修炼与减压
 - ❖ 现场测试做题——性格和压力测试

四、缓解压力的“治本”之道（系统减压方略）：

- 1、工作压力缓冲器
- 2、金钱压力缓冲器
- 3、人际压力缓冲器
- 4、心灵压力缓冲器
- 5、休闲压力缓冲器

第二章 工作压力缓冲器——真正理解工作的意义，重新点燃工作的激情

一、使命感——你在为自己而工作

工作很辛苦，没有工作更辛苦；

为自己工作——怎样才能获得更多？

为自己工作——积累职场中的三个“钱包”？

是压力也是动力；

工作的实质：平淡、重复、积累、提升；

记住：这就是你的工作！

选择你的态度：做喜欢做的事 还是喜欢所做的事

不仅接受工作给你带来的成长和益处；

也要接受它给你带来的烦恼、痛苦和矛盾。

二、职业化行为自检——应当如何看待收入与个人成长

我会什么？我能干什么？我干的怎么样？

我能给单位带来的是……？

30岁之前不必去计较的几件事？

客户花钱买的是单位做事的结果

单位花钱买的是你做事的结果

使自己变得不可代替，薪水自然会提高

现在暂时的放弃是为了未来更好地获得

你的薪水有多少钱用于提高自己的能力与素质的投资？

三、面对挫折——选择坚持还是放弃？

放弃是最明智的选择吗？

放弃是否能永久的解决问题？

当你举棋不定时，当你失落时，看看这 10 句话

坚持能给你带来意想不到的收获

每个优秀的人背后都有一个关于“坚持的故事”

忠诚是品德，十年磨一剑变成企业的常青树

四、挑起重任——工作是一个关于生命与责任的问题

现在的工作品质就是未来的生活品质

你的身价永远和你现在的使用价值划等号

不要问单位能给你带来什么,先问问自己能给单位带来什么！

世界上没有卑微的工作，只有卑微的工作态度

轻视厌恶工作的人，最终也会遭到工作的轻视和厌恶

给自己努力工作找一个理由：为了自己的美好未来而努力工作！

第三章 人际压力缓冲器——建立和谐人际 减轻职场关系压力

一、职场人际关系管理的核心原则

二、大局意识——21世纪制胜团队的核心素质

三、什么是大局意识、团队精神？

四、真正的成功是团队的成功

合作 + 奉献 = 双赢

大河有水，小河才不会干

真正的成功是团队的成功

具备强烈的团队意识和归属感

没有全能的个人，只有完美的团队

摒弃个人主义，真诚地与同事协作

“舍得精神”：个人利益与团队利益、个人目标与团队目标的和谐统一

五、如何成为团队中最受欢迎的人

1) 有效复命，赢得领导的尊重与信任

领导最喜欢什么样的下属？

2024年调查本行业最不喜欢什么样的管理者？

牢骚抱怨是你人生发展的绊脚石

完成领导交办的工作必须注意的三项原则

心中有领导——工作自动自发

做人做事注重细节——赢得尊重

发多少薪水我们说了不算，但给工作本身增加多少附加值掌握在自己手里！

2) 理解包容，与周围的人建立良好的团队协作关系

人与人交往最大的误区：自己的标准衡量别人

人际交往的黄金法则：同理心

人与人是不同的

你的心有多宽，你的舞台就有多大

同事之间、部门之间、与客户之间沟通的原则

有效的沟通的方式：相同语境 有效倾听 换位思考

世界所给予你的正是你所给与世界的

付出微笑得到微笑，付出尊重得到尊重；

付出抱怨得到抱怨，付出赞美得到赞美。

第三模块 心灵压力缓冲器——怀抱感恩，愉快地工作与生活

一、让你的心中充满阳光：

“日行一善”

快乐源于积极的付出

付出比索取更令人幸福

二、快乐不等于完全没有烦恼

问题人人都有，如果无法回避，你永远可以选择你的态度！

一个人没有尝过悲伤的滋味,也不会知道快乐的味道!

生活本是多姿多彩，烦恼只是快乐生活的调味品！

三、面对挫折、遗憾、不如意……

珍惜生命中的每一根稻草

人生之事“常想一、二”

最好的打算 最坏的准备

不要拿别人的过错来惩罚自己

四、任何行业都喜欢懂得感恩的员工

感恩是一种快乐的境界

感恩企业：成就更加卓越的你

感恩领导：忠诚正直 行胜于言

感恩同事：宽容互助——团结协作就是生产力

感恩父母：养育之恩永生不忘

五、用微笑改变世界，不要让世界改变了你的微笑

鸡蛋从外面打破是食物，从里面打破才是生命！

来自外面的力量是压力，来自内心的力量才是突破！

真正幸福的人，是知道自己身处幸福之中的人！

