

情绪压力管理

【课程背景】

压力是当人们去适应由周围环境引起的刺激时，人们的身体或者精神上的生理反应，它可能对人们心理和生理健康状况产生积极或者消极的影响。因员工压力过大造成的员工经常性的旷工、心不在焉、创造力下降而导致的企业生产力损失。

为了预防和减少压力对员工个人和组织造成的消极影响，发挥其积极效应，许多企业管理者已开始关注员工的压力管理问题。企业实施适当的压力管理能有效地减轻员工过重的心理压力，保持适度的压力，从而使员工提高工作效率，进而提高整个组织的绩效、增加利润。

【课程收益】

了解情绪产生的原因，学会控制自我情绪，维护和平职场，了解压力产生的机制，学习缓解与释放压力的方法

【课程对象】

所有员工

【课程时长】

1天

【授课方式】

讲授、自我测验、现场练习

【课程大纲】

- 情绪管理
 - 情绪的重要性
 - 心理素质

- 小王的故事--情绪的产生
- 情商的组成
 - ◆ 进取精神、乐观态度
 - ◆ 自我意识、了解自己
 - ◆ 控制情绪能力、消极变积极
 - ◆ 延缓冲动
 - ◆ 交际水平、人际关系网
- 智商与情商的范例
- 阳光心态
 - ◆ 90/10 法则
 - ◆ 操之在我 & 受制于人
 - ◆ 思维训练
 - 常听到的小声音
 - 这些小声音会有什么影响？
 - 如何改变小声音
 - 问题比答案更重要
 - ◆ 改变方法
 - 提问法
 - 关注优势法
 - 焦点
 - 自我暗示法
- 压力
 - 职场压力分级
 - 学会“觉悟”
 - 了解压力
 - ◆ 压力对情绪的影响
 - ◆ 压力对生理的影响
 - ◆ 压力的来源
 - ◆ 压力排行榜
 - ◆ 自我测试：你目前受到的压力
 - ◆ 缓解压力的方法
 - 清晰的定义压力
 - ◆ 什么叫压力？
 - ◆ 什么叫动机？

- ◆ 当动机超过压力时
- ◆ 如何产生动机？
 - 设定人生目标
 - 产生欲望
 - 客观的分析现状
 - 盘点你的资源
 - 硬件资源
 - 能力资源
 - 人脉资源
 - 衡量差距
 - 差距就是问题
 - 问题的分类
 - ◆ 直接控制部分
 - ◆ 间接控制部分
 - ◆ 无法控制部分
- ◆ 当你做到这一些，压力。。。
 - 积极面对压力
 - 当你愤怒时
 - 老农夫与驴子
 - 控制情绪的原则
 - ABC理论
 - 缓解压力的方法
 - ◆ 释放压力能量
 - ◆ 缓解压力的心态调整
 - ◆ 中医养生睡眠疗法
 - ◆ 减压训练
 - 按摩肾上腺反射区
 - 按摩鬓角
 - 按摩鼻梁两边
 - 自助按摩
 - 全身放松
 - 按摩头盖
 - 泡脚
 - ◆ 技术减压

- 暴力减压
 - 食物减压
 - 睡眠减压
 - 逃离减压
 - 颜色减压
- 有效情绪管理的 14 个建议