

# 情绪与压力管理

## 课程背景：

本课程以企事业单位骨干精英为核心，从正能量正向吸引方法、情绪压力管理等方面，全方位打造管理者和骨干精英的阳光心态，提升他们的职场正能量。运用神奇的吸引力法则，让学员在日常工作中学会调节情绪、控制压力，进而提高个人工作能力，提升企业整体绩效水平！

## 课程收益：

- 1、意识：使学员意识到将工作当成刻意练习，其实可以很快乐，可以充满着阳光正能量
- 2、知识：让学员学习利他简单精进的职场之道和吸引力法则，做到不怨人不生气不找借口
- 3、技能：提高学员的职场快乐度和幸福感，善用幽默，做好情绪和压力管理，积极自我提升
- 4、理念：夏琳老师一课四训理念（预训+正训+自训+复训）让学员牢固掌握更好学以致用
- 5、落地：531落地实施计划（5个收获点、3个行动项、1项立刻去做的事）助力落地实施

**学员对象：**企事业单位骨干精英等

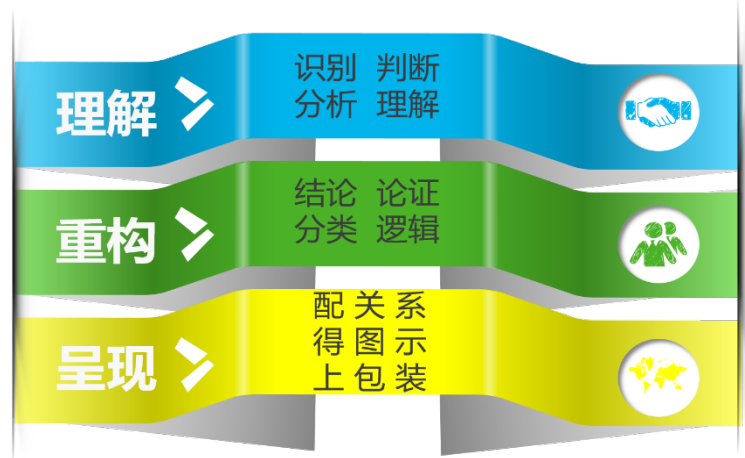
## 授课方式：

- 1、交互教学：讲师讲授、案例分享、视频多媒体相结合加之夏老师生动幽默演绎课堂氛围好
- 2、互动演练：现场练习、小组讨论、角色扮演、成果输出，加上课后作业和531落地效果

好

3、行动学习：翻转课堂、群策群力、世界咖啡…使学员沉浸其中相互激发成就，体验评价好

**课程时间：**2天，6小时/天



**课程大纲：**

**第一讲：收集并解决实际工作中的情绪及压力问题**

**引例：小组团队共建与展示**

**一、发现和提出实际工作中的问题：**

- 1、关注圈问题
- 2、影响圈问题
- 3、提出好问题，问题已经解决了一半

**二、交流并聚焦每个小组的问题：**

- 1、个性问题 VS 共性问题
- 2、个人问题 VS 团队问题
- 3、聚焦团队最关注的问题

**三、找出解决问题的方案**

- 1、开放空间是纸面的头脑风暴
- 2、不署名不署名畅所欲言
- 3、不评判不打断不相互影响
- 4、鼓励创新与发散，答案多多益善

#### 四、用结构性思维分析问题

- 1、理解让隐形思维显性化：识别、判断、分析、理解
- 2、重构让显性思维结构化：结论、论证、分类、逻辑
- 3、呈现让结构思维形象化：配关系、得图示、上包装

### 第二讲：正能量与吸引力法则

#### 一、关注圈影响圈与积极主动正能量

- 1、积极主动：始终把目光聚焦在影响圈
- 2、无论什么情况下我都拥有选择权

#### 二、人生问题解决方案

- 1、自己的事
- 2、别人的事
- 3、老天的事

#### 三、正能量的定义与身心健康

- 1、正能量定义
- 2、身体健康标准
- 3、心理健康标准
- 4、正能量与身心健康

#### 四、吸引力法则

- 1、你值得被爱——世间的万有是富足的不是匮乏的
- 2、你是一切的根源——你的一切都是你吸引来的
- 3、向外求我向内求己——破我执、不着相

#### 五、只为成功找方法不为失败找理由

- 1、不怨人：抱怨并没有解决问题，只能给问题赋予更多的能量
- 2、不生气：讨论案例：三季人&垃圾人
- 3、不找借口：《西点军校》的军规铁律

#### 六、善用幽默

- 1、互动游戏：一字成语秀
- 2、幽默的定义：逻辑断裂

### 3、培养职场幽默感的三个方法

## 第三讲：职场情绪与压力管理

### 一、情绪压力情况自测

### 二、不良情绪压力成因分析

### 三、情绪管理策略：觉察后 即调整 不去除 不压制

#### 1、合理宣泄

#### 2、转移阵地

#### 3、自我激励

#### 4、换位思考

#### 5、自我暗示

#### 6、自黑自嘲

### 四、压力管理策略：觉察 认知 调整 放松

#### 1、觉察方法

#### 2、认知方法

#### 3、调整方法

#### 4、放松方法

### 五、约哈里视窗

#### 1、防卫的自我与开放的自我

#### 2、形成良好的人际关系

#### 3、形成良好的生活方式

### 六、自我提升方向

#### 1、身体是革命的本钱

#### 2、生活在爱的世界

#### 3、培养坚毅性格

#### 4、提升解决问题能力

## 课程回顾与总结：

### 一、答疑与互动交流：Q & A 时间

## 二、一课四训教学理念：

- 1、预训：需求问卷、预先建群、案例收集、问题访谈
- 2、正训：精力集中、案例演示、现场互动、全情投入
- 3、自训：社群学习、微课补充、作业群览、期限改变
- 4、复训：定期复训、复盘总结、持续跟踪、不断提升

## 三、531落地实施计划

- 1、学员课后写出至少5个（多者不限）课程中的收获点
- 2、列出3个指导实际工作的学以致用行动项
- 3、聚焦1个立刻去做行动，包含详尽具体的行动步骤
- 4、以“PDCA”来督促培训成果的落地实施，做到有计划、有实施、有查核、有总结
- 5、以1个月为期限（时间可根据情况调整）促使学员改变，督导者最终给出评估意见