

## 《职场情绪与压力管理》工作坊

### 课程背景：

当今 VUCA 时代，市场变化剧烈，新生代员工辈出，组织架构因业务变化而复杂多变，如何能迅速赢得客户、上司、同事的信任和支持？如何在压力巨大的职场环境下依然保持自己和团队成员们的身心平衡健康，降低企业的管理成本？提升正念和情商能力的学习，能有效培养管理者和员工们头脑清晰，洞察力强，善于沟通，处变不惊，胸有成竹，鼓舞人心，信守承诺，对达成高绩效目标，支持企业长期发展起到至关重要的推动作用。

本课程讲师杨莉珺医科大学毕业，精通心理学、医学，英国 6 秒情商认证导师，师从美国医学博士卡巴金教授的正念减压法，世界 500 强企业 HRD,人才发展总监 15 年经验。目前是专职的资深企业高管和团队教练，深度熟悉正念、情商和管理者绩效的内在关系，重视企业高绩效目标的达成，擅长通过工作坊、实战教练练习互动点评创造管理者觉察，提升心智模式，调整相应行为，达成培训绩效成果。给苹果 APPLE、英格索兰、铁狮门房地产、美的集团、国药控股、招商银行、兴业证券、中国银行、欧姆龙、常石集团等知名企业的众多管理者上过压力和情商课程，深受企业和学员好评。

### 学员对象：

公司全体员工、各级管理人员

### 学习收益：

通过 1 天情绪和压力管理工作坊，你将获得如下成果：

- 1、掌握提高个人专注力及工作效率的思维方法
- 2、学会与各种高压与负面情绪相处，自我和系统关怀，更健康快乐的工作；
- 3、落地的压力和情绪管理工具、方法与对话模板

### 课程大纲：

#### 第一模块：对压力和情绪管理的正确认识

- 1、 互动破冰游戏，增强对时当今时代的不确定性的理解，链接支持能让我们面对压力
- 2、 案例：美联银行 1 年的压力和情绪管理带来的高绩效
- 3、 压力的定义、产生机制、3 种分类
- 4、 压力对健康和绩效的危害，做好压力和情绪管理的价值
- 5、 实战练习：盘点能量现状、压力来源的练习，正念觉察和调整的练习

## **第二模块：压力和情绪管理的方法**

- 1、 观看视频：情绪是如何产生的
- 2、 攻击和逃跑的模式、积极情绪和消极情绪对绩效的影响
- 3、 发现情绪背后的需求和价值观
- 4、 成长思维和 ABC 调整认知法
- 5、 实战练习：正念身体扫描练习、3F 聆听和觉察练习

## **第三模块：压力和情绪管理的工具**

- 1、 正念能量金字塔的工具解读和练习（饮食、睡眠、运动、心流工作等）
- 2、 价值百万的同理心 3 步曲模板练习（案例讲解，学会同理自己和他人的高效方法）
- 3、 人际愉悦高效沟通的“每(美)问必（避）答”工具模板
- 4、 洞察工作和生活的价值意义，拥抱压力
- 5、 根据 KISS 原则制定压力和情绪管理的落地行动计划

**备注：以上为 1 天的培训课程，可依据客户需求调研访谈、定制化设计课程内容。**