

万盛兰老师《情绪压力管理》课程大纲

【培训时间】：0.5天

【培训对象】：适用于职场新人、执行层员工、基层管理人员

【培训方式】

生动授课、多媒体演示、个体实训、角色扮演、互动交流等使培训效果达到最好！

【课程背景】

很多职场人士抱怨工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持，对工作缺乏热情整天消极、抱怨，责任感不强、执行力不佳，当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划，忧虑自己和组织的前途！

而这些现象的根源是员工的心态出了问题，心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好时因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

塑造阳光心态，拥有快乐职场，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途！

【课程目标】

1. 转变员工对工作的认知；
2. 改变消极负面的心理，塑造健康快乐、积极、阳光的工作心态；
3. 转变工作观念，工作是为自己做，工作时不抱怨、不埋怨、拒绝借口；
4. 提升忠诚度，树立敬业、负责的工作态度；
5. 通过讲授和现场演练提升团队执行力；
6. 加强团队合作、协调上下关系开拓创新的意识；
7. 让员工学会感恩与责任。

【课程大纲】

第一章：心态的重要性

- 1、讨论：如果要做好一件工作，能力与态度，哪个更重要？请说出理由
- 2、职场案例分析：谁的责任？
- 3、讨论：你觉得什么叫做阳光心态？有什么样的具体表现？请写出你的五个关键词。

第二章：什么叫阳光心态

- 1、归类练习：你觉得那些词属于心态？
 - 1) 掌握心态的定义
 - 2) 认知心态的两种基本类型
- 2、积极心态的三个支撑维度
 - 1) 积极的情绪
知识点解析：别成为情绪小怪兽
 - 2) 积极的认知
知识点解析：心理暗示的力量
 - 3) 积极的行为
知识点解析：目标导向的行为模式
- 3、自我认知：你的心态够阳光吗？
 - 1) 情绪觉察
测试：你有抑郁症吗？
 - 2) 认知觉察
测试：你的自信程度

3) 行为觉察

情景回放：吵架之后，谁先主动示好？

第三章 拥有积极的情绪——情绪与压力管理

1、讨论：是什么让我们不快乐？写出让我们不快乐的三大原因

2、正确认识情绪

- 1) 认知情绪的定义；
- 2) 了解情绪的基本种类及功能；
- 3) 理解情绪管理的目标；
- 4) 情绪与压力的关系

3、情绪与压力管理的四部曲介绍

4、释放负面情绪的技巧

- 1) 生理及心理放松的各种方法；
- 2) 宣泄情绪的各种方法；
- 3) 非暴力沟通四步法；

5、如何创造积极的情绪

- 1) 关注结果，同时享受过程
- 2) 保持感恩的习惯

6、调节工作中的压力

7、四种常见的压力应对方法

- 1) 时间型压力应对技巧——计划、排序、授权
 - 2) 人际型压力应对技巧——同理心沟通
 - 3) 期望式压力应对技巧——海量成功法
 - 4) 环境型压力应对技巧——改变颜色及布局
- ### 8、有利于养成良好情绪与调整压力的重要习惯

- 1) 有规律的生活
- 2) 多使用右脑
- 3) 建立社会支持型网络

第四章：积极认知——提升自信，正面思考

1、提升自信

讨论：人的自信是怎么来的？

2、使用“吸引力法则”提升自信

- 1) 什么是吸引力法则；
- 2) 吸引力法则三步骤；

3、学会正面思考

- 1) 分享几个耳熟能详的故事
- 2) 讲述一个自己经历过的类似的故事

4、总结：培养积极认知的3个日常习惯

- 1) 与积极、宽容的人在一起
- 2) 只要有机会就赞美他人
- 3) 对自己说“我的……会越来越好了”

第五章：积极行动，实现理想

1、游戏：成功之路

总结：方法总比困难多

2、停止抱怨，开始行动

- 1) 什么时候都不晚；
- 2) 现在就是最好的时候；
- 3、树立目标，结果导向
讨论：课后你将如何学以致用
- 4、总结：培养积极行动的3个日常习惯
 - 1) 遇到问题立即写下来，3秒原则；
 - 2) 当日事当日毕；
 - 3) 自我激励；