

# 职场幸福力提升《情商修炼与压力管理》培训建议实施方案

主讲：朱美林

## ■ 课程背景：

中国人寿统计 2017 年国人疾病数据数据中显示：统计 18 到 60 岁成年人身上最常见

的健康问题发现，胆囊炎排第一位，胃炎排第二位。医生表示，胆囊炎与胃炎的形成与成年

人大多肩负着重大的生活压力和工作压力。同时，慢性压力还会引发肠胃的各种症状和综

合症。数据显示，上消化系统疾病预警率达到了 25.5%，这意味着每四个人中就有一人当

前或未来 3 年内会出现消化系统方面的健康问题，可见肠胃健康已成为很多健康问题的源头。

在中国，职场每天会产生 5000 个职业病人；员工越来越浮躁，忠诚度越来越低，效率越

来越低下，抑郁症患者每年增加 1.3%。我们的物质在丰富化，心灵却在沙漠化。提升员工

自己的压力与情绪管理的能力可以帮助企业有效解决以上问题。“有开心的员工，才有满意

的绩效”。本课程不仅仅提供压力与情绪管理的技巧，更侧重于心灵的建设，切实帮助学员

改善自我意识，人际关系，实现自我激励，从而达到心理素质提升的目的。

## ■ 课程特色：

1、先进的理念——40%理论课程讲授观念，20%学员互动学习，40%体验式学习。理论

讲授与案例分析相结合，有专业老师教授，以结合医院实际情况、以日常实践应用为课程设  
计目的。

2、强大的师资——实战性的专业讲师，讲解商务活动专属课程，从不同的领域、视角和人  
生阅历引领您。

3、全面的教学——以“学以致用”为宗旨，理论为实践服务，传统的用具体可操作的方法论  
指导并创建更有价值的体验。

■ **课程时间：**半天（三小时），时间分配由实际情况而定

■ **授课讲师：**朱美林

■ **适用学员：**中高层、基层员工

■ **课程目标：**

- 1、 认知情绪对人生的影响
- 2、 探讨情绪的根源与意义，认识心智模式对情绪的影响
- 3、 知彼解己，提升觉察力，学会觉察自己和他人的情绪反应

- 4、 掌握有效的情绪管理方法，舒缓情绪
- 5、 认识压力真相并掌握有效管理压力的方法，开心生活，快乐工作。

## ■ 压力与情绪管理课程大纲：

### 分组、互动

导语：日常工作生活中的压力面面观

- 1、 生活状态素描：累死了，烦死了……
- 2、 讨论分享：日常生活的压力来源，如何应对

### 第一章：辨识压力

- 1、 压力：现代生活的副产品
- 2、 压力源：社会性压力、生活性压力、人际性压力
- 3、 压力公式
- 4、 心理压力带来的影响：良性压力、负面压力

### 第二章：交际艺术缓解人际压力

- 1、 人际沟通
  - A. 人际沟通的过程及障碍
  - B. 个性沟通缓解人际压力
  - C. 人际沟通策略
  - D. 明确目标，以终为始
  - E. 培养信任——沟通的基础
  - D. 摒弃偏见——理解他人的参照系统

- F. 尊重对方，换位思考，懂得妥协与退让
- G. 案例分析/角色演练：如何采用策略沟通缓解压力
- H. 如何缓解来自上司的压力

## 2、快乐的十种技巧

- A. 明确的价值观
- B. 确定目标和追求
- C. 经常保持微笑
- D. 学会和各种人愉快的相处
- E. 学会处乱不惊
- F. 用好时间做对事
- G. 学会宽恕他人
- H. 偶尔放松自己舒缓压力
- I. 保持高度的自信心
- J. 你错过了什么？

## **第三章：心理调节提高情商能力**

### 1、认识什么是情绪

- A. 压力值与性格自测
- B. 情绪的处理方式
- C. 控制情绪必备的四种能力
- D. 不同认知渠道所造成的工作压力
- E. 不同工作风格带来的人际压力

### 2、控制情绪战胜压力——操之在我

- A. 调整心态

I. 以积极的心态面对压力

II. 拥有自信

III. 保持热情

IV. 学会坚韧

V. 学会宽容

B. 修身养性

I. 压力会导致人的情绪不健康

II. 学会做自己情绪的主人

III. 调适自己不良情绪的五种方法

IV. 把休闲娱乐和工作结合起来

V. 借用宇宙之力缓解压力

C. 体内革命

D. 运动减压

E. 蝴蝶的启示

3、解压的方式

A. 面对困境、突发事件的突破性思维练习

B. 误会产生的压力

C. 如何听懂对方的真实意图

D. 两种处理的解压方法

4、和谐人际关系的技巧

A. 如何建立感情帐户

B. 沟通中情绪的作用

C. 和睦人际关系的六大要素

- D. 三种不同的工作态度
- E. 如何找到明确的人生目标
- F. 目标的层次体系
- G. 影响自励心境的五个因素材
- H. 快乐源泉来自哪里？
- I. 如何具备成功的特质
- J. 失败的正面启示——消除失败带来的负面影响

## **第四章、培养积极心态，造就成功人生**

- 1、如何建立积极心态
  - A. 观念的改变
  - B. 心态的改变
  - C. 心态如何影响人的行为
  - D. 如何建立积极心态
  - E. 如何明确价值观
  - F. 你知道人为什么会沮丧吗？
  - G. 什么是价值观
  - H. 探索我们的内心世界
  - I. 如何制定明确的价值观准则
  - J. 不要忘了真正去生活和工作
  - K. 了解自己和他人的性格更好的工作与学习

## **第五章：总结与回顾**

1、小组回顾与总结

2、案例萃取与归档

3、有效改进的行动法则