

找到幸福之源 《职场压力管理与阳光心态》培训实施方案

主讲人：朱美林

■ 课程背景：

在这个工作节奏越来越快的时代，压力已经成为了全球性的流行病，压力过大或者过小都会对我们的职业生涯造成影响，甚至导致职场绩效的下降，因此职场人的压力管理成了管理者聚焦的必修课。我们每天都处于压力中，甚至特定时点会处于几近崩溃的状态，在没有时间锻炼、按摩、娱乐，更不知道该如何开始冥想的情况下，用一堂听得懂、学得会、用得上的实操压力管理和情绪管理的课程，帮助职场人了解压力和情绪，给到职场人可以随时启用的方法论，并采用适合自己的方法管理压力和情绪，逐步改变以往疲惫而不自知的状态，让每个人都能了解并发挥自己的优点，重拾自信，积极应对工作生活中的种种问题。愿这样一堂系统课程，让每一个员工每一天都能看到自己的改善，多一份豁达和开朗，将每一天都当成起点，以积极阳光的去面对职场和生活的压力。

■ 课程目标

- 了解、认知压力和情绪的产生原因
- 明确压力和情绪对个人生活和工作的影响
- 学会并应用 5 套压力和情绪管理的方法
- 建立常态化压力和情绪管理机制，为一生所用

■ 上课方式：公开课/内训

■ 时间上课时间：1 天（每天六个小时）

■ 授课对象：基层员工/管理者、团队经营者

■ 授课讲师：朱美林

■ 职场压力管理与阳光心态课程大纲

第一讲：了解压力

引导式研讨：什么场景下你会有压力，最近有哪些压力？

一、认知压力

1、什么是压力？

2、压力的分类

- 1) 急性压力
- 2) 慢性压力
- 3) 阶段性压力

二、压力从何而来？

- 1、内部原因
- 2、外部原因
- 3、重新认知诱发性事件

团队引导：ABC理论的现场引导

三、压力对身心的影响

- 1、适度的压力对身体有益
- 2、持续的、过大的压力对身心造成巨大伤害
- 3、身体疾病
- 4、情绪压力与精神压力

四、压力与自尊

- 1、压力降低自尊水平
- 2、较低的自尊是导致压力的重要因素
- 3、建立自尊的方法
- 4、传统应对压力的方法

第二讲：压力管理

一、 压力管理的根本

管理好我们的生活

无压力五条黄金法则

时间管理十大戒律

二、做好充分的准备

- 1、建立个人压力解剖图
- 2、抗压临界点
- 3、压力触发因素分析
 - 1) 个人因素
 - 2) 环境因素
 - 3) 社会因素
 - 4) 生理因素
- 4、压力弱势因素分析
 - 1) 家庭及原生家庭
 - 2) 工作环境
 - 3) 自尊因素
- 5、压力反应倾向
- 6、制定个人压力管理组合、日志及目标
- 7、实施压力管理计划
- 8、90天复盘

三、压力管理战略

- 1、保证睡眠
- 2、改造坏习惯
- 3、水合作用
- 4、修炼抗压体质
- 5、冥想及阅读
6. 其他压力管理的方法

四、不同人的压力管理

1、女性压力管理

- 1) 压力类型
- 2) 马斯洛法则解读
- 3) 女性价值感的建立

案例分析：如何引导女性发现自身优势，塑造更好职场状态

2、男性压力管理

- 1) 压力来源
- 2) 男性压力管理方法

案例分析：如何理解男性职场压力，有效目标管理

3、孩子

- 1) 给父母的教育孩子的建议
- 2) 与孩子对话的方式
- 3) 案例分析：如何成为教练式父母，让孩子积极健康成长

第三讲：一生的压力管理

- 1、让生活幸福的时间管理 9 宫格
- 2、团队分享：给 5 年后自己的一封信

第四讲：情商和情绪的关系

一、 认知情绪

团队引导：你在什么情况下会出现情绪失控？

1. 情绪是什么？
2. 情绪的连锁反应：感知、识别、表达
3. 情绪管理四象限
 - 1) 感性情绪线

2) 理性情绪线

二、传统的管理情绪方式

团队引导：过去你用哪些方法处理不良的情绪？

- 1、传统的情绪处理方式
- 2、传统情绪处理方式容易出现的问题

三、理性处理情绪的方式

- 1、情绪管理 abc
- 2、方向盘法
- 3、棒球处理法

案例引导：以现场案例为原型使用以上方法进行引导

四、感性处理情绪的方式

- 1、EFT 调节法
- 2、五感催眠法

现场实操：如何使用 EFT 进行情绪消解？

第五讲：角色在情绪管理中的作用

- 1、从家庭关系看角色互动
- 2、从工作关系看角色互动
- 3、如何平衡家庭和事业的关系
- 4、工作中的自我角色定位

总结：NLP 的 12 个前提假设