

情绪与压力管理

主讲人：张梅双

课程背景

生活在竞争激烈、快节奏、信息量大的现代社会，每个人都要面对来自生活、学习、情感特别是职场等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，工作效率下降，生活质量降低，甚至引发身心健康失调。如何缓解压力，管理情绪是每个现代人都要面对的问题。

改变一下看问题的角度、提高对情绪的自觉意识、学会一些放松自己的方法、掌握与他人和谐沟通的方式以及一些负面情绪的处理技巧后，我们会发现，人人都能面对压力，人人都能管理好情绪。

我们还会认识到，情绪和压力管理的目的不是执着于不产生压力和情绪，而是在它们出现后能够及时的觉察和处理，从而以一个更加成熟的自我面对各种境况，积极平和的工作和生活。

课程收益

如何化解压力为动力

掌握负面情绪的处理技巧

掌握富有成效的放松方法

学会转换非理性思维到理性思维

掌握减少冲突，增进和谐的沟通方式

减轻工作压力，提高工作绩效

促进员工与工作环境相处的和谐性

课程大纲

第一部分 解读压力和情绪

人生不如意十之八九

我们为什么会有压力

情绪背后的真相

学会管理，而非控制

第二部分 压力管理篇

缓解职业发展前景的压力

相信自己的美好未来

感受幸福——追求看得见的目标

缓解工作本身的压力

成功和快乐的秘密：与当下合一

踏上改变自己的旅途

第三部分 情绪管理篇

情绪反应的四个方面

主观感觉

生理变化

表情动作

行为冲动

情绪 ABC 理论

摆脱二分法思维

好状态离目标更近