



通用类课程编号 T01 压力与情绪管理

“人生不如意十之八九”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性压力情绪会导致人们工作生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。压力不是问题的本源，问题的根源是人们缺乏职业情商，对压力调适技巧了解不够，从而严重影响工作绩效。

情绪智力商数（简称 EQ）是一个人掌控自己和他人情绪的能力。职业情商是管理者对自己工作情绪了解、控制和自我激励的能力，更侧重对他人工作情绪的了解和把握，以及如何处理好职场人际关系，是职业化情绪能力的表现。

对职场压力和情绪进行有效管理是打造高绩效团队的基础！管理者拥有良好的职业情商可以增强员工归属感、提升心态绩效和行为绩效，快速实现企业目标。

本课程从“发现压力源，改变压力感，提升职业情商、快乐高效工作”入手，运用企业教练技术、积极心理学，团队管理和行动学习等理论及实用工具，让您学会压力调适技巧和职业情商 EQ 提升方法，轻松处理工作负面情绪。了解职业情商基本要求，高情商修炼方法，提升团队战斗力，让您更快乐的工作，幸福的生活！

课程时间：1-2 天（6-12 小时）

适用对象：员工及管理人员

授课形式：讲解、案例、视频、研讨发言、管理游戏、工具运用、角色扮演和情景训练等

主讲老师：刘进华

课程纲要：

一、化解压力的方法与技巧

1、何为压力？

2. 压力的作用

3. 心理健康度

一致、调和、矛盾、冲突

4. 压力的来源：

性格与压力 个人生活的压力来源 工作压力的来源
测试

5、缓解压力的要点：

消除或减弱压力源

转换观念，缓解压力

学会放松，适度的释放压力

正向心理学与幸福

二、情绪管理的认知

1、何为情绪

2、八种基本情绪种类及维度

3、情绪对人的影响

4、情绪产生的物质基础

5、对情绪的错误认识

6、正确认知情绪

7、情绪管理的作用

三、情绪管理方法

1、情绪管理误区

2、情绪管理的三个步骤：

辨识自己情绪 找到情绪的来源 发现证据

3、处理负面情绪两个方法：

转移法 转化法

4、让自己保持正向、积极的自我激励技巧

处境影响人生状态 需求激发动力 生命平衡轮 目标金字塔 明确人生目的

5、良好人际互动技巧

洞察他人情绪

影响他人情绪，创造和谐氛围的互动技巧

四、团队共创

- 1、个人在超压下压力管理方案分小组进行团队共创
- 2、总结回顾