

《与压力共舞，做快乐员工——职场压力与情绪管理》

张砾匀

【学习目标和收益】

了解压力的来源，通过测试了解自身的压力状况，从心理学、医学、管理学多个角度全面诠释过大压力对企业以及自身带来的危害，认识到企业及员工管理压力的重要性，从个人层面和企业层面探讨压力管理的策略，帮助个人和企业获得、开发乃至创新与自己相适应的压力管理技巧。从此，我们不仅能够轻松面对压力，更能积极高效工作，享受快乐工作，收获幸福人生。

【课程大纲】

一、认识压力

- 1、《最近比较烦》——“烦”从何来
- 2、生活上有哪些烦心事
- 3、工作上有哪些烦心事
- 4、压力的概念和现状
- 5、压力测试

二、压力的危害

1、压力的识别练习

- (1) 互动讨论：寻找压力的信号
- (2) 压力反应的两种模式

2、压力对身体健康的影响

- (1) 压力与身心疾病
- (2) 压力与A型性格

3、压力对心理健康的影响

- (1) 压力与消极情绪
- (2) 压力与心理障碍
- (3) 压力与睡眠健康
- (4) 练习：觉察自己的情绪

4、压力对个人行为和效能的影响

- (1) 压力与个人效能
- (2) 压力与成瘾行为

5、压力对组织机构的影响

- (1) 压力与职业倦怠
- (2) 压力与组织成本

三、压力管理的策略

1、合理宣泄

- (1) 用言语宣泄
- (2) 用声音宣泄
- (3) 用眼泪宣泄
- (4) 用力量宣泄

2、换个角度看世界

- (1) 练习：如何将“压力”变为“甜点”
- (2) 看图说话：“换个角度有何不同”

- (3) 人生需要 3 个 Q
- (4) 妙用“酸葡萄理论”
- (5) 互动练习：换个角度练心态

3、创建优质的支持系统

- (1) 人际关系管理与压力管理的关系
- (2) 人际关系对压力管理的作用
- (3) 在工作中开发支持资源
- (4) 练习：人际关系“创可贴”

4、舍得是一种智慧

- (1) 什么是“选择焦虑症”
- (2) 有舍才有得
- (3) 视频分享《取舍之间，彰显智慧》

5、宽容是一种美德

- (1) 视频分享：《把心放宽》
- (2) 如何宽容别人
- (3) 如何宽容自己

6、工作与生活平衡之道

- (1) “忙”字如何解读
- (2) 健康的四大基石
- (3) 如何平衡工作与生活
- (4) 如何“让心灵去旅行”

7、放松身心的技术

- (1) 催眠式放松
- (2) 呼吸放松法

8、组织层面的压力管理

- (1) 基于 EAP 的压力管理
- (2) 案例分析

四、总结与分享