

职场情商修炼与情压管理

主讲：贾蓓老师

【课程背景】

工作生活节奏快，时间长，竞争激烈，人际关系紧张，社会及心理支持系统缺乏，适应能力欠佳，工作无法胜任……职场中的种种挑战让员工应接不暇。然而由压力触发的忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑等常见的消极心理体验，往往会进一步产生员工工作倦怠、积极性降低、效率下降等不良后果。因此，压力与情绪的管理组织和个人共同关注的主题。提升压力管理水平，打造阳光心态，快乐工作，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途……

沟通能力，尤其是敏锐捕捉彼此情绪模式、了解人在沟通背后的心理机制、知己解彼的高情商沟通，是现在每位职场精英必须具备的能力！高情商沟通会让我们的沟通成效加倍，推动团队绩效和企业的发展！

【课程收益】

- 掌握情绪压力管理的有效方法
- 破解情绪对沟通的影响
- 提升沟通能力，优化人际关系
- 提高团队绩效

【课程对象】

企业全体员工

【课程时间】

0.5天（6小时/天）

【课程大纲】

一、自我情绪感知

- 1、情绪的特征、分类、作用
- 2、情绪感知训练

二、阳光心态情压管理

- 1、情绪对身体健康的影响
- 2、情绪对职场的影响
- 3、情绪 ABC 理论

练习：红转绿台词练习

- 4、职场中情绪管理流程
- 5、职场压力的来源
- 6、压力诊断
- 7、压力带来的问题

8、压力疏导

- 启动压力阀
- 问题应对
- 压力预防

三、他人情绪洞察

- 1、他人情绪洞察：工作对象观察

四、高情商沟通

- 1、认识什么是同理心及同理心工具使用
- 2、沟通障碍来自哪里
- 3、团队真诚对话的五步骤
- 4、团队动力对话 5 原则 7 步骤