

《应对职场压力的情绪管理实操课程》

主讲：方柳老师

【课程背景】

研究表明，压力会降低各种免疫细胞的活性，从而降低人体抵抗力，是身心健康的重要威胁因素。掌握良好的职场压力管理能力不仅能够保障员工的身心健康，降低组织内耗，营造和谐舒适的氛围，还能提高员工的工作积极性，帮助企业形成优良的情绪资本，提升组织绩效。本课程旨在帮助学员掌握科学的情绪管理方法来应对职场压力，提升员工的心理韧性，进而提升工作表现，助力组织绩效的提升。

【课程收益】

通过本课程，学员将能够：

- 正确认识职场压力和情绪的来源，理解它们背后的运作机制，从而建立起更健康、更积极的心态
- 掌握科学的情绪管理方法，学会如何有效地觉察、接纳、理解和调节自己的情绪，掌握将消极情绪转化为积极行动的秘诀
- 针对职场中最普遍的焦虑、愤怒和无助，提供具体有效的应对方案，学会如何从根本上解决困扰，重获工作中的掌控感和自信心
- 养成通过情绪管理应对职场压力的习惯，把情绪管理融入到日常工作中，使其成为一种自然而然的本能反应，让学员在面对任何挑战时都能够游刃有余
- 提升心理韧性，让学员在面对挫折和困难时，能够更快地恢复过来，并从中汲取成长的力量，能够更专注地投入到工作中，全面提升工作表现

【课程对象】

企业各层级、各岗位员工，尤其是身处高压工作环境的员工

【课程形式】

理论讲解、案例分析、分组讨论、实操练习

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、正确认识压力和情绪

- o 认识职场压力
 - 职场压力的来源
 - 压力的产生过程：报警反应——阻抗阶段——衰竭
 - 应对职场压力的利器：科学的情绪管理

- o 认识情绪
 - 情绪是什么？
 - 原生情绪与衍生情绪
 - 五种常见情绪的解读

- o 情绪的积极作用
 - 适应生存和发展需求
 - 助力正确决策
 - 推动任务完成
 - 助力人际沟通和交往

二、情绪管理五步法

- o **第一步：觉察内心的情绪**
 - 什么是情绪觉察？
 - 情绪觉察的意义
 - 如何培养情绪觉察能力？
- o **第二步：接纳真实的情绪**
 - 接纳与不接纳的表现
 - 不接纳带来的消极影响
 - 如何接纳真实的情绪？
- o **第三步：理解情绪背后的需求**
 - 萨提亚的情绪冰山理论
 - 想法、期待、渴望与情绪的关系
 - 通过情绪冰山理论理解情绪背后的真实需求
- o **第四步：调节困扰你的情绪**
 - 艾利斯的情绪 ABC 理论
 - 三种典型的职场非理性信念（误解）
 - 通过纠正非理性信念来调节情绪
- o **第五步：激发积极的行动**
 - 区分关注圈、影响圈与控制圈
 - 针对不同“圈”的积极行动
 - **练习：情绪管理五步法实操练习**

三、职场典型消极情绪的应对方法

- o 职场常见消极情绪：焦虑、愤怒、无助

- o 应对焦虑
 - 觉察焦虑
 - 解读你的焦虑
 - 应对焦虑的有效途径
 - 练习：应对焦虑的思考与练习
- o 管理愤怒
 - 觉察愤怒
 - 用建设性的方式表达愤怒
 - 管理愤怒的有效途径
 - 练习：管理愤怒的思考与练习
- o 走出无助感
 - 无助感的来源
 - 两种不同的归因方式
 - 走出无助感的有效途径
 - 练习：走出无助感的思考与练习
- o 建立通过情绪管理应对职场压力的习惯

- 总结、复盘与课后作业