

《情绪压力管理》

主讲：陈晓璐老师

【课程背景】

情绪压力管理是当今企业组织中非常重视的课题。随着生活节奏的加快、市场与职场竞争的加剧，家庭生活事件的影响，企业里的每一个员工都或多或少、或大或小地存在着压力与不良情绪。这些压力和负面情绪如不加以疏导与排解，势必造成员工士气低落，精神萎靡不振，工作关系不和谐，职业竞争力与绩效下降。

《中国职场人调查报告》显示：94%的职场人的成功以及企业管理成功，都归因于“心态的改变”，而非其他。所求不得，反求诸己，职场人通过自我激励、自我管理与自己改变，从而树立正面榜样尤为重要。这不仅关系到员工的幸福指数与工作满意度，更关系到企业的整体绩效与核心竞争力。所以企业员工除了要拥有足够的专业知识及技能外，还要有很好的管理自己的情绪、不断自我激励、勇于面对压力的能力，才能创造更佳的工作绩效。

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……负面情绪和压力过大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。情绪和压力从来不是问题的本源，问题的根源往往来自人们缺少情绪压力管理技巧，加之潜意识的作用，让不少人沦为压力情绪的奴隶，严重影响了工作绩效、身体健康、和人际关系…

【课程收益】

- 了解自我，通过学习提高学员对自我及他人情感、压力和情绪的觉察能力洞察力
- 掌握3个心态管理工具，综合运用减压技巧，食疗催眠等做好心理管理自我突破
- 掌握4个情绪认知维度，情商管理，冲突管理，沟通管理，团队管理增加实战能力
- 掌握3个教练激励工具，通过自我激励自我教练，提升自我能量，轻松赋能他人

【课程特色】

- 实用落地：凭借丰富的工作经验、成功的企业案例，课程定制性高，好听好用好落地。
- 互动丰富：轻松愉快，深入浅出；生动活泼，互动丰富不枯燥，学员主动参与性极高。
- 引导启发：采用前瞻的“世界咖啡”行动学习方式，1/3理论，1/3案例，1/3研讨。
- 工具性多：课程配有丰富的工具，让学员一听就懂，一用就会，上手简单，容易操作。

【课程对象】

有压力困扰的员工，管理者

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、了解压力——如何快速正确对待压力？

学习收获：

心态影响思想；思想影响行为；行为影响习惯；习惯影响性格；性格影响命运。掌握从改变习惯来改变心态的方法。

1 了解自己，识别压力——心态对工作影响

2 互动：压力源测试

3 正确了解压力，正向压力与负向压力

4 压力与心态对工作的影响

5 压力是如何影响你的能力的

二、改变视角——如何破除自我受限？

学习收获：通过互动自我诊断，改变视角看问题，快速破除自我受限

1 互动，幸福值测试

2 正确看待工作

3 聚焦自我，从关注圈到影响圈

4 如何正确看待不完美

5 如何避免抑郁情绪

三、实操办法——如何通过实操减少压力？

学习收获：学习收获，掌握心，身，食等实操办法

1 如何通过饮食减缓压力

2 如何通过催眠减缓压力

3 压力情绪改善三法：心，身，食

4 如何通过交谈减缓压力

5 如何通过转变思维减少压力

四、沟通压力——如何缓解沟通不畅造成的压力？

学习收获：掌握不同沟通工具，减少沟通成本，促进高效沟通

1 为什么沟通会这么累

2 沟通不畅造成的人际压力

3 测试，了解自我风格与优势劣势

4 DISC 沟通工具的实际运用

5 DISC 四类人群如何做好情绪管理

6 角色扮演，如何换位思考

7 如何提升沟通效率

五、自我赋能——如何通过教练技术自我赋能？

学习收获

万物改变，由我开始，有动力从我做起，看重每一个当下，改变能改变的，接受不能改变，调整心态，用积极的处世观来面对生活与工作，用积极的行动力来促进工作效率

1 Refocus 聚焦:坚守愿景与价值的领导力

2 Relation 关系:影响和激发他人的领导力

3 Reality 现实:觉察事实和内省的领导力

4 Resource 资源:产生新资源创新与协作的领导力

5 Responsibility 责任、问责:激发责任感及辅导下属完成任务的领导力

6 五维教练九宫图

7 双轮矩阵教练工具