

《业务场景中的情绪与压力管理培训课程介绍》

压力山大与小魔鬼

主讲：张明老师

【课程背景】

随着后疫情时代的到来，企业中业务人员工作节奏的加快和生活压力的增大，越来越多的人面临着情绪和压力管理的问题。不良的情绪反应不仅影响个人的心理健康，也会影响到团队的协作效率、业务的持续发展和企业的整体表现。因此，学习如何有效地管理情绪和压力，对于提升个人生活质量和工作效率具有重要意义。本课程旨在帮助学员认识和理解情绪与压力的本质，掌握科学的情绪调节和压力缓解方法，促进个人成长和企业发展。

【课程收益】

1. 理解情绪与压力的基本概念及其对个人和团队的影响
2. 学习识别和管理自己的情绪，提高自我意识
3. 掌握有效的压力管理技巧，提升应对工作和生活中压力的能力
4. 增强业务场景中解决问题和冲突的能力，促进个人成长和团队协作

【课程时长】

0.5-1天（6小时/天）

【课程对象】

企业中业务人员、需要有销售属性的员工

【课程方式】

现场讲授、小组共创、互动演练等

【课程大纲】

一、破冰活动：【群绘自画像】

- 培训开场的破冰
- 自身能力与情绪压力管理的关系

二、什么是情绪与压力

- 概念梳理：情绪和压力解密
- 案例分享

三、改善方法论

- 行为层：解决、解释、解脱
- 思维层：MASK下的心智转变
- 关系层：基于人际关系的探索

四、业务场景的情绪与压力管理

- 案例解析及练习：职场中的情绪与压力管理
- 案例解析及练习：销售中的情绪与压力管理
- 案例解析及练习：管理中的情绪与压力管理

五、课程尾声

- “过好一生”的智慧
- 幸福=能力-欲望

以上内容将根据企业的需求进行调整，前期企业可提供相关信息等资料供辅助