

情绪和压力管理

课程背景：

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，工作效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。其实人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。情绪和压力管理课程将使员工掌握正确的方法，提高应对压力和管理情绪的能力。从而提高员工的身心灵成长和工作效率。让员工高效的工作，快乐的生活！

课程收益：

- 1.使学员建立对情绪与压力的正确认知，学会自我调节情绪和缓解心理压力的方法；
- 2.提升幸福指数与工作满意度，提高工作绩效与职业竞争力；
- 3.焕发工作与生活的热情，建立融洽的社会关系与工作关系。

课程目标：

课程结合工作和生活中遇到的问题 and 解决对策，帮助学员学会分析并正确理解情绪及压力，学会处理不良情绪的方法，缓解压力，用健康愉悦的情绪感染他人，从而实现心灵成长减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

课程特色：

- 1.实战：情景案例+角色扮演和游戏，课程紧密结合学员在工作和生活中遇到的各种情绪压力问题进行剖析；
- 2.启发：深奥的道理寓于简单的描述、讲授之中，一听就明白；
- 3.落地：简单实用的工具为情绪和压力的有效管理提供强大助力。

授课风格：

以解决问题为导向，关注价值提升，注重实战落地，善于综合运用案例、故事、视频、游戏、互动等多种方式教学，寓教于乐，逻辑清晰，风趣幽默，富有激情及感召力。

课程模型：

课程时间：1天；6小时/天

课程方式：实战教练指导+经典案例分析+实用工具方法+轻松幽默风趣+师生互动升华

课程对象：企业管理人员、一线主管、储备干部及普通员工。

课程大纲

第一部分：来自哪里？—认识情绪

一、什么是情绪

二、产生情绪的五大因素

1. Status 身份

2. Certainty 确定性

3. Autonomy 自主性

4. Relatedness 相关性

5. Fairness 公平性

三、产生情绪的思维方式

1. 灾难性思维方式

2. 绝对性思维方式

3. 忧虑性思维方式

4. 惩罚式思维方式

5. 自我式思维方式

四、职场中情绪的作用

1. 情绪如何影响决策

2. 情绪如何影响绩效

3. 情绪如何影响行为

4. 情绪如何影响关系

第二部分：去往何处—情绪的有效管理

一、情绪的“外处理”

1. 即时情绪管理：延迟

2. 处理情绪的时机

3. 15秒情绪管理法

二、情绪的“内处理”

1. 检定语言模式

2. 自我对话与解压

3. 重塑信念

4. 自由联想

5. 换框（双色人生）

活动体验：现场演练

第三部分：解码—压力扫描

一、认知压力

1. 压力自我测试

2. 重新认识压力

3. 压力反应生理过程

4. 现代科学的新认识

5. 【讨论】压力与动力

二、压力的来源

1. 你的压力源？案例分析

2. 生活压力源？案例分析

3. 职场压力源？案例分析

4. 个人想法与性格所造成的压力？

第四部分：与压力共舞—如何减压

一、压力管理五大原则

1.加减重构原则

2.平衡分散原则

3.时间管理原则

4.借助外力原则

5.激活能量原则

二、自助减压的十大工具

1.平衡减压法

2.运动减压法

3.渲泄减压法

4.内观减压法

5.音乐减压法

6.冥想减压法

7.满贯减压法

8.抽离减压法

9.酸葡萄心理减压法

10.幸福导入法