

《阳光心态，快乐工作 — 心态调整与职场情绪压力管理》

主讲：陈海艇

【课程背景】

- 在职场奋力拼杀的您，是否经常感到“忙、盲、茫”，并因此承受了巨大的心理压力？
- 您是否感到工作压力越来越大，常常感到力不从心，甚至对工作产生了厌倦情绪？
- 您是否不知道如何有效管理压力，负面情绪泛滥，感到自己的情绪越来越难以控制？
- 您是否认为人际过于复杂，很难全面处理得当，使得自身倍感压力？
- 您是否不知如何舒解压力和抵抗压力，工作绩效难以稳定，职业倦怠频发？
-

在面对问题带来的困局中，掌握柔性的心理策略和科学方法，能够帮助我们更好地应对压力和负面情绪，及早地走出心情低谷，保持积极健康的身心状态，从而提升工作效率和生活质量。

通过本课程的学习，将使企业各级管理者和员工，在心态调整与情绪压力管理方面有一个很大的提升，帮助他们处理好以下问题：

- 如何建立情绪的自我管理意识，成为合格职场人？
- 如何控制冲动下的破坏性言行，成为成熟职场人？
- 如何增强自身的心理抗压能力，成为优秀职场人？
- 如何培养赋能成长的心智模式，成为幸福职场人？

本课程通过故事、案例分享和现场练习等生动有趣的形式，营造情绪安全的环境，帮助企业员工勇于正视压力，开启自我探索及成长之路；帮助个人在面对工作和生活事件的时候，从本能的应激反应模式，上升为理性的思考和行为模式，灵活使用认知调节和行为调节等柔性心理管理策略，打造积极心态，全面提升自我调适能力，以积极乐观的状态投入到工作当中，收获幸福和成功。

【课程收益】

- **建立正确观念**：建立正确的压力管理观念，学会趋利避害，变压力为动力。
- **改善压力管理**：了解职场压力的4种来源，察觉自我应对压力的模式，从而进行改善。
- **学会转化压力**：掌握个人压力管理7把金钥匙，学会化压力为动力，从而取得更佳的性能。
- **增强调控能力**：掌握压力管理的4种外部途径，轻松面对压力和挑战。
- **正确认识情绪**：了解常见的5种负面情绪，正确认识情绪，提高情绪压力的自我管理能力。
- **做好情绪管理**：掌握管理情绪的6种技巧，学会主动管理情绪，建立情绪的自我管理意识。
- **保持阳光心态**：掌握保持阳光心态的3大策略，有效管理工作及生活中的各种压力。

【课程特色】

- 授课方式：课程讲授+小组讨论+案例分享+游戏+情景模拟+角色扮演。
- 课程所采用的案例、场景均从工作实际出发，确保培训内容接地气。
- 学员们普遍反映陈老师的课堂有激情、生动、实用，收获颇丰。

【课程对象】 企业各级管理者、销售人员、客服人员、HR 专员、企业基层员工

【课程时间】 1 天（6 小时/天）

【课程大纲】

开场互动：信息帐篷搭建

一、为什么会有职场压力？

1、如何看待压力？

- 不适的压力带来的伤害
- 压力是怎么产生的

故事：《农村人的智慧》

案例：《张先生的工作压力》

案例：《压死骆驼的最后一根稻草》

互动 1：最糟糕的一天

互动 2：心理承受能力测试

2、压力从哪里来？

- 角色压力源
- 人际压力源
- 来自工作本身的压力源
- 来自组织的压力源

故事：《青年与哲人》

3、对工作压力的重新认识

- 压力真的是百害而无一益吗？
- 压力与工作绩效关系图

故事：《压力效应》

二、如何做好职场压力管理？

1、明确压力管理的目标

- 维持适当的压力水平
- 减少压力的消极影响
- 创造最佳工作绩效
- 提高对各种压力环境的适应和调节能力
- 建设高质量健康生活

故事：《朱子明画驴》

2、做好个人压力管理的七把金钥匙

- 认识理解压力
- 体育锻炼
- 休息放松
- 时间管理
- 角色管理
- 寻求社会支持

- 心理防御机制

3、压力管理的实现途径

- 善于利用外部资源
- 知识的力量
- 团队的力量
- 组织机构的力量
- 社会的力量

小组互动：请结合自己的实际工作和生活，每个成员分享 3 项落实压力管理的措施

三、如何看待自己的情绪？

1、情绪是什么？

2、常见的负面情绪

- 焦虑
- 抑郁
- 恐惧
- 愤怒
- 悲伤

3、如何看待情绪？

- 看待情绪的误区
- 情绪是一种能量
- 重新认识情绪

视频：《诸葛亮骂死王朗》、《司马懿评价王朗》、《保持内心的宁静和力量》

四、如何做好情绪管理？

- 宣泄情绪
- 心理暗示
- 自我放松
- 自我安慰
- 积极交往
- 改换认识角度

故事：《秀才赶考》

视频：《诸葛亮羞辱司马懿》、《做情绪的主人》

案例：《酸葡萄新解》

小组互动：请结合自己的实际工作和生活，每个成员分享 3 项落实情绪管理的措施

五、如何保持阳光心态？

案例：《李白、苏东坡、孔子的人生观》

视频：《雷军励志演讲》

1、直面问题

- 有序安排自己的生活
- 偶尔也要学会认错

故事：《坚韧的雪松》

视频：《道德经解读》

2、转换观念：换个角度看问题

➤ 换个角度看问题

➤ 转换观念看压力

故事：《业务员的转变》

视频：《乐观的曹操》

案例：《三个被领导批评的员工》

课堂练习：重构自己的心态

3、自我训练：TRAIN

➤ 倾诉

➤ 放松

➤ 健康

视频：《任正非：员工身体是公司的宝贵财富》

小结：修炼好自己的人生心态

视频：《王阳明心法解读》

故事：《一壶沙子》

小组互动：请结合自己的实际工作和生活，每个成员分享 3 项以上保持阳光心态的措施

工具：寻找你的幸福支点

诗词赏析：《宽心谣》

六、课程回顾与总结