

情绪与压力管理

——心情更舒畅，精力更充沛，工作更高效

课程背景：

在快节奏的工作生活中，大多数人都顶着各种压力，压抑着各种负面情绪，艰难的前行着，伤身更伤人，我们常说做情绪的主人，谈何容易。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

情绪与压力本身不是问题，如何面对压力、管理情绪才是问题，适度的压力给我们前进的动力，得当的情绪管理可以变成我们轻松、快乐的能力。

情绪没有好坏之分，一般会分为正面情绪、负面情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的后果有好坏之分，所以如何发掘负面情绪的正面力量尤为重要。每一种情绪背后，都藏着某个心理需求，只要找到它、满足它、就能妥善管理情绪。

课程收益：

- 1、了解管理压力和情绪有人的意义
- 2、了解压力和情绪产生的原因
- 3、掌握如何有效切断“压力源”的方法
- 4、掌握如何主动宣泄自己的压力
- 5、掌握如何将压力变为动力的方法
- 6、树立良好的职业心态和积极生活心态

课程时间：1天，6小时/天

课程对象：所有感觉有压力的职场人

课程风格：循序渐进、轻松幽默、化繁为简、看透本质、落地为先

课程方式：案例教学法、情景教学法、角色扮演法，小组讨论法，视频教学

课程工具：

压力测试表、DISC 测评工具、

课程大纲

第一讲：情绪管理

一、认识情绪

- 1、情绪产生的原因
- 2、情绪的错误认知
- 3、正确认识情绪
- 4、情绪的正面意义

二、解析情绪方程式

- 1、探索情绪方程式
- 2、事件对情绪的影响
- 3、信念系统对情绪的影响

三、如何管理你的情绪

- 1、情绪管理 EQ
- 2、EQ 在情绪管理中的作用及重要性

3、情绪调节的两大理性技术

4、情绪调节的两大感性技术

第二讲：压力管理

一、认识压力

1、压力产生的根源

2、压力的产生路径

3、能力和压力的关联

二、压力与绩效的关系

1、压力曲线中压力与绩效

2、调节压力，助力绩效最佳

三、压力导致的问题

1、社会/职场上的

2、个人心理上的

3、个人生理上的

四、谨防压力漩涡

1、消费陷阱

2、救火队员

五、调节压力的技术

1、认清人生的三件事

2、活出轻松人生的三角模型

第三讲：认知自我、理解他人的情绪

一、人的行为风格

- 1、行为影响情绪
- 2、认识不等于了解
- 3、管理付出与激发投入
- 4、培养人际敏感度

二、DISC 人际风格测评应用

- 1、DISC 的坐标系和定义
- 2、DISC 矩阵和内核
- 3、D-I-S-C 代表人物和特点

自我测评：认知自我

三、DISC 典型特质和相处原则

- 1、指挥型 D 的典型特质和相处原则
- 2、影响型 I 的典型特质和相处原则
- 3、支持型 S 的典型特质和相处原则
- 4、谨慎型 C 的典型特质和相处原则

第四讲：掌握工作与生活的平衡

- 1、如何理解角色
 - 1) 盘点人生中的角色
 - 2) 如何认知自己的角色
 - 3) 不同角色具有不同价值
 - 4) 从系统的角度看待人际关系
 - 5) 检定自我角色
- 2、角色的序位
 - 1) 工作中的序位
 - 2) 生活中的序位

3) 工作与生活中的自我角色定位

3、自我的价值

1) 自我价值的三元素

2) 自我价值不足的外在表现

3) 如何提升自我价值

总结分享——带着轻松与能量回到工作与生活中