

## 《一线员工的压力管理》课程纲要

### 【课程背景】

在日常工作中的你是否经常感到“忙、盲、茫”？！为工作业绩而忙！为人际关系而茫！！为自己的前途而盲！！！！

其实，在这样的“忙、茫、盲”乱中，你已经承受了巨大的心理压力！！！！

- 是否感到自己随着职位的升迁却与家人、朋友、同事的关系变得紧张？
- 是否感到大脑始终处于高速运转状态而无法停歇？
- 是否已是晚上夜不能寐、白天无精打采？
- 是否感觉进入营业厅就会鸭梨山大
- 是否听见每月的 KPI 指标就会 EMO 来袭
- 是否感觉到上班越来越煎熬

……

随着现代社会生活节奏逐步加快，越来越多的人倍感生存的压力。据不完全统计数据统计，超过 30% 的职场人出现不同程度的焦虑情绪，20% 职场人表现为心烦易怒、烦躁不安，且呈现上升趋势……

心理上的亚健康已经限制了您职业生涯的发展！一个人在社会上获取成功，起主要作用的不是智力因素，而是情绪因素，前者占 20%，后者占 80%。这些赫然的数据表明，在竞争异常激烈的今天，企业必须关注关注压力缓解！

### 【课程收益】

1. 培养了解、驾驭自己情绪的能力，了解 EQ 与管理效能的联动关系；

2. 2.识别他人的情绪的能力，掌握良好人际关系方法，
3. 3.认识压力的来源，学习各种缓解压力的有效方法，
- 4.提高管理者压力下的情绪自我省察、调控与调整技能；
- 5.掌握职场的5种必备心态，主动选择自己的人生
- 6.学会时间管理，有效分解目标

### **【课程特色】**

- 1.结合心理学、管理学、公共关系学等相关知识和原理，更多地从“人本”及“本我”角度出发，视角独特、新颖；
- 2.内容扎实、精彩，擅于交互式多元化教学、启发式教学，热情洋溢，表达幽默风趣，思路清晰，逻辑清楚；

### **【课程时长】**

1天，6小时/天

### **【课程对象】**

各层级员工

### **【课程形式】**

讲授+互动+视频+案例分析

### **【课程需求】**

1.培训场地：

投影、白板、白板笔、话筒、音响

2.培训辅料

白板纸、美纹纸胶带、备忘贴、白板笔(红、黑、蓝)、A4纸

### **【课程大纲】**

## **1. 认知压力管理**

### **1.1 为什么需要压力管理**

#### 1.1.1 自我角色定位

视频播放《我是谁》

情景分析：我是谁

#### 1.1.2 压力管理的必要性

#### 1.1.3 情景共创：一线员工的压力管理溯源

### **1.2 压力管理概述**

#### 1.2.1 如何理解压力

#### 1.2.3 一线员工的内部压力和外部压力

#### 1.2.4 感觉剥夺实验

#### 1.2.5 压力的正面作用和负面影响

## **2. 如何进行压力管理**

### 2.1 压力诊断与测试

#### **2.1.1 工作压力测试：**

#### **2.1.2 压力诊断**

- 厘清感受
- 压力缓解
- 压力预防
- 提升抗压能力

#### 2.1.3 如何面对组织管理压力

## **3. 一线员工常用缓解压力方法**

### **3.1 认知性格的差异性**

#### 3.1.1 DISC 性格测试

#### 3.1.2 不同性格人群的特点

#### 3.1.3 如何面对不同性格的人

#### 3.1.4 不同性格的人如何调整状态

### 3.2 有效的目标管理

#### ➤ 情景认知：公司 KPI 分解路径图

#### ➤ 情景体验：《搭建摩天塔》

#### ➤ 目标制定原则 SMART 的应用

#### ➤ 时间四象限应用

#### ➤ 一线员工日工作手账应用

### **3.3 常用缓解压力的方法体验**

#### 3.3.1 心灵动力冥想放松训练

#### 3.3.2 如何用音乐来调整压力

#### 3.3.3 能量圈与能量激发

### **3.4 增强正能量，提高自身心理素质**

#### 3.4.1 谁来决定我的行为

#### 3.4.2 谁来掌管快乐的钥匙

#### 3.4.3 囚---人---实现梦想

### **4.0 全天复盘**

