

《职场情绪和压力管理》课程纲要

一、课程背景

职场如战场！

在职场奋力拼杀的你是否经常感到“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？

……

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，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，企业必须关注情商管理、关注压力缓解！

二、课程目标

- 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、识别他人的情绪的能力，掌握良好的上、下属合作与相处之道，更有效的领导团队和协同上下属关系，以获得更良好的工作人际与社会支持；
- 3、认识压力的来源，学习各种缓解压力的有效方法，提高管理者压力下的情绪自我省察、调控与调整技能；
- 4.掌握职场的 5 种必备心态，主动选择自己的人生

三、课程特色：

- 1、结合管理学、心理学、人力资源管理、行为科学、国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；
- 3、从自我成长与心理整合入手，采用“所见即所得”的方法，提升情商。
- 4、深入浅出，生动、互动，极富激情；具亲和力、感染力和影响力，以活动追寻结果，凭体验启导感悟，能促使学员充分吸收、主动接受。

四、课程时间：2 小时

五、课程大纲

1.职场情绪和压力（60 分钟）

1.1 活在当下，知人知你不知的你自己：情绪运作的规律

情绪是什么？

随时随地自我觉察自己情绪

正确认识基本情绪

负面情绪引发的行为

情绪调适——接纳即融化

走出自我的陷阱，差距、困惑由自我定义；你不仅是自己人生舞台的演员，同时也是导演和编剧。

1.2身心桃花源：压力缓解

看不见的心魔 - 找到生活工作中的压力根源

如何识别你的压力汤 - 不要喝热汤

缓解职场压力

调适竞争压力

面对感情压力

2 卓越职场的 5 种心态 (60 分钟)

2.1 心态掌握在我们自己手中

2.1.1 费斯汀格法则及应用

2.1.2 为什么需要积极心态

培训互动：积极心态激励体验

体验感悟论坛：深化积极心态的作用

2.1.3 怎样才能具备积极心态

2.2 关于空杯心态

2.3 为什么要感恩

2.4 关于宽容我们应该怎么做

2.5 人人需要老板心态