

# 《压力管理和阳光心态培训》

## 半天版 培训课纲

- **课程受众：**企业全行业人才
- **授课方式：**讲授形式（讲解、讨论、讲演等）、问题探究式、训练与实践（示范教学、角色扮演、模拟教学）、视频教学、游戏教学
- **课程特色：**课前调研 + 课中训练 + 课后辅导，使培训真正落地
- **课程背景：**

在企业中我们是先学会做事，还是先学会做人，想要搞定他人，首先要知道如何搞定自己，知道自己为什么对一件事执着，为什么会对这类事情是这样的处理方式，了解自己，才能让自己走得更远，格局更大，在快速发展的现代社会，多数的职业者，拥有了管理能力，工作能力，业绩能力，但没有个人魅力，没有影响力，无法融入团队，无法开心的工作，工作压力大，情绪控制不住，心态消极，对事情处理时缺乏客观性，导致很多事情无法很好的解决，做为中国式的职业人，首先要从自身的修炼开始，拥有自我魅力、影响力，拥有强大的人际关系处理能力，拥有自我控制能力等，才能真正实现工作效能及自我能力的全面提升，与企业一起实现共赢，实现效能最大化。

- **企业困惑：**

- 为什么企业里面缺少全心全意卖力工作的人才？
- 为什么老员工虽忠诚度高，对企业也了解，但流失率高？
- 为什么我们工作缺乏激情，做事不积极，责任心不强？
- 为什么我们有着过硬的专业能力，却不能更好的完成工作任务？
- 为什么我们总是抱怨，抱怨工作太累，抱怨工资太低，抱怨怀才不遇？
- 为什么我们无法管理好自己的情绪，让事件恶性发展？
- 为什么单位里因人际关系不和谐导致的内耗很大，一直得不到有效解决？

- 为什么员工没有执行力，团队像一盘散沙，员工没有战斗力？

## ■ 课程收益：

- 1、认识自我，深刻理解心态对于一个人无论在工作中还是在生活中的重要性。
- 2、学会情绪管理、压力管理、正面困难，了解自我潜意识带来的影响，由潜意识到前意识再到意识层面的梳理。
- 3、塑造阳光心态，积极地对待人和事，学会感恩，克服自我意识，做最好自己
- 4、使学员正确掌握有效沟通、高情商表达的技巧，从而使自己更容易融入团队，使自己更加具有战斗力；

## ■ 课程大纲：

### 第一章 如何做到压力管理

#### 第一节 做好职业人应具备的心理建设

##### 一、导致压力产生的思维误区

活动项目：《思维沟通的关键》

##### 二、大脑运作的规则

###### 1、杏仁体的雪球反应

###### 2、进取型杏仁体

##### 三、明确内心面对外来刺激的四个阶段

###### 1、警觉期

###### 2、搏斗期

###### 3、衰竭期

###### 4、成长期

#### 第二节 如何做好压力管理

##### 一、压力源解读

###### 1、认知系统的作用

###### 2、生物免疫系统的作用

###### 3、社会支持系统的作用

## 二、做好压力管理的五个维度

### 1、正确认知压力的情绪

#### 练习：情绪识别表的练习与运用

### 2、合理调节压力的情绪

### 3、正念接纳压力的情绪

### 4、有效表达压力的情绪

### 5、意识转念压力的情绪

## 三、如何控好压力做到高情商五项技能

## 第二章 阳光心态建立与运用

### 第一节 如何做到阳光心态

#### 1、阳光心态的定义

#### 2、阳光心态的四个维度

#### 3、如何拆掉思维里的墙

### 第二节 如何有效调整自己的心态

#### 1、来时不惧，去时不伤

#### 2、空杯心态可避免掉进“经验主义”的陷阱

#### 3、培养自己的气量和心胸

#### 4、从潜意识到意识的破冰练习

#### 情境练习：万能四问

## 第三章 知行合一，行动改善

**1、利用一个小时时间，找出目前在情绪管理和心态上还存在的问题，通过团队共创技巧，头脑风暴，设计出解决办法。**