

职场压力管理与积极情绪构建

【课程背景】

- 随着现代职场竞争加剧、工作节奏加快，员工面临多任务处理、人际关系复杂、自身情绪波动较大，影响了与团队成员或其他部门的互动，不知道如何更好地调整和控制自身情绪。经常遇到他人情绪消极，与你对抗，不能冷静地和你一起解决面对的问题。那么：
- 如何在工作中第一时间发现自己和他人的消极情绪？
- 如何快速找到消极情绪背后的原因？
- 如何在短时间内扭转自我的积极情绪，更积极面对困难？
- 如何在短时间内扭转对方的积极情绪，形成积极协作？
- **本课程结合心理学理论、职场实战场景及工具模型，通过案例分析、互动演练等形式，助力员工构建积极心态，实现高效能职场表现。**

【课程收获】

- ✓ **提升情商和压力处理能力**：透过对自己及他人情绪的了解及支持，能够妥善处理自己的负面情绪，掌握处理和管理负面情绪与压力疏导的方法与技巧，化阻力为动力；
- ✓ **改善人际交流的模式**：正确地认知他人情绪背后的出发点，令工作更愉快，相处更和谐，发挥团队协作能力；
- ✓ **掌握心性提升三维方法**：保持积极正面的心态，减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情、提升生活情趣。

【课程形式】

- ❖ **实战导向**：结合案例分析与情景模拟，将理论转化为可操作工具。
- ❖ **多元互动**：通过分组研讨、角色扮演、剧本演练等形式，激发参与热情与创造力。
- ❖ **成果可视**：制定明确学习目标，输出个性化应用指南，确保落地转化。
- ❖ **聚焦实效**：以目标达成为核心，设计可量化、可复用的解决方案。

【课程内容】

模块一：拥抱情绪

一、自我修炼反脆弱性

1. 每个人都会掉入情绪“陷阱”
2. 与情绪相处的两大误区
3. 与情绪和谐相处的关键

二、反脆弱与情绪管理

1. 何为反脆弱
2. 个人反脆弱能力体现
3. 面对逆境与压力

三、什么是情绪

1. 积极情绪 VS 消极情绪
2. 消极情绪的积极作用

四、何为情绪管理

1. 不是消灭情绪，而是建设情绪
2. 情绪的第一负责人

互动：回忆近期最关注的三件事情，并感受你的情绪

模块二：情绪管理

一、察觉情绪：做自己的观察者

1. 察觉的意义是什么
2. 自我情绪察觉的三种方法
3. 人的五种基础情绪

二、接纳情绪：没有错误的情绪

1. 情绪反弹
2. 接纳情绪的四种方法

三、理解情绪，情绪背后是什么

1. 情绪的冰山模型
2. 区分想法、期待与渴望
3. 为什么要了解情绪背后的期待与渴望

四、调节情绪，从升级信念到调节情绪

1. 消极归因 VS 积极归因

2. 如何升级信念，调整情绪
3. 调节情绪的三种方法

五、激发行动，当下要做什么

1. 近体空间 VS 远体空间
2. 关注圈、影响圈、控制圈

模块三：情绪处理

一、如何看待敏感情绪？

1. 区分敏感与情绪化
2. 敏感情绪的两大优势
3. 不让敏感，演变成情绪化

二、如何化解愤怒情绪？

1. 愤怒情绪是与生俱来的吗
2. 导致愤怒的两个原因
3. 排解愤怒情绪的四种有效方法

场景代入：工作中常见的他人情绪暴力的情形再现

三、如何转化焦虑情绪？

1. 焦虑的原因是什么
2. 为什么女性比男性容易焦虑
3. 提升两种能力转化焦虑

四、如何让情绪自由流动？

1. 什么是“让情绪自由流动”
2. 撕开痛苦，嫉妒等负面情绪的真相
3. 阻碍情绪的流动原因有哪些

五、如何拆掉情绪地雷？

1. 常见思维陷阱
2. 隐藏的情绪地雷
3. 找到情绪开关

模块四：增强心理韧性

一、减压训练，重获动力

1. 如何应对过多压力
2. 压力管理的行为应对法

二、赋予意义，自我优化

1. 提升专注力
2. 增强创造力
3. 打造意义感
4. 体验心流感

三、积极心态，快乐工作

1. 自信：自信是激发潜能的最好法宝
2. 感恩：学习感恩，成为正能量员工
3. 向上：成就始于愿力
4. 包容：心胸决定人生
5. 责任：使命创造新作为
6. 协作：合作共赢让职场价值最大化