

压力与情绪管理

课程背景：

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？

--是否感到自己的情绪越来越难以控制？

--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……

课程收益：

- 1、认识压力的来源，学习缓解压力的有效方法；
- 2、认识情绪，掌握行之有效的调节方法；
- 3、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；
- 4、培养识别情绪的能力，掌握良好合作与相处之道；

课程时间：1 天，6 小时/天

授课对象：企业各层级人员

授课方式：

- 1、讲师讲解（强调重点、要点和难点，分析当下热点问题）
- 2、视频分享（通过精彩视频片段欣赏，并进行分析讲解）
- 3、游戏互动（将深奥心理学理论融入轻松的游戏之中，在笑声中学习和领悟）
- 4、案例研讨（运用团队的智慧发现问题、分析问题、解决问题，从而达到学以致用的目的）

课程大纲

第一讲：现场互动：心理绘画测试

单元二：压力管理篇

-----如何应对压力？

- 1、为什么会有压力？压力的主要来源
 - 2、你的压力主要来自哪里？
 - 3、压力的意义
- 压力和工作绩效的关系图

- 压力和个人成长的密切关系
- 4、应对压力的方式：
 - 解决问题型
 - 调节情绪型
 - 影响圈和观察圈
 - 适当减少压力源
 - 寻求支持系统等

单元三：情绪管理篇

-----如何调节我们的情绪？

1、什么是情绪？

如何识别正面情绪和负面情绪

2、情绪的特征

- 情绪无好坏、情绪的过程性
- 情绪的可转移性

3、职场最常见的情绪如何应对：愤怒、抑郁和焦虑

4、情绪管理的治标和治本的方法有哪些：

- 情绪 ABC 理论
- 情绪的自我觉察
- 情绪的宣泄/释放
- 情绪的转移

5) 寻找或重建自己的支持系统

6) 改变呼吸调节情绪

7) 积极暗示

8) 合理比较等