

变压力为绩效，阳光心态的塑造课程大纲

(1天版)

一、课程背景：

近几年，“压力山大”成为国内流行语，国人压力太大，尤其IT、科技精英为甚，有人猝死，有人失眠，有人自杀，有人失调；有人夜夜加班，有人工作生活两不分，职场人士有病也不敢随便请假，深怕自己的位置随时被取代。据统计中国大陆认为自己身处工作压力的占75%以上，大大超过了全球平均值48%。中国上班族在过去一年内所承受的压力，位列全球第一，是不折不扣的“压力大国”，亟需有人为它开出合适的药方。人人对未来充满着迷茫和不确定性，激烈的社会转型和市场竞争，让团队管理面临越来越大的风险和压力，当这种压力传导在员工身上，使他们倍感心理困扰，各级团队管理者需要从人本理念出发，给予员工更多关怀，提升其调适压力的能力，方能不断释放人力资本价值，促进团队立于不败之地。

二、课程目标

通过培训，使培训学员：

1. 了解压力对个体健康与绩效的影响；
2. 探索建设性的减压策略及方法；
3. 提高个人及团队的工作效能；
4. 平衡生活与工作的心理技巧；
5. 为团队发展奠定人文基础。

三、培训对象

- 1、团队中高层管理者、业务骨干；
- 2、从事高强度工作的脑力和体力工作者，如科研、销售、客服及安保等一线人员。

四、学习方式

：采取知识讲授、案例分析、现场模拟等相结合等方式以适应学员的不同学习风格。

五、培训课时：1天6课时

六、主训导师：白老师：国家人社部职业技能鉴定专家，国家注册高级经济师、高级企业培训师、高级人力资源师、高级市场总监职业资格，美国AACTP认证讲师，拥有英国NVQ培训资格证书。现任亚太学习与发展研究会理事，中国电子商务协会理事，中国战略联盟副秘书长。曾经荣获2012中国培训最高课题奖，历任多家企业事业单位的人资总监、行政总监、营销副总、总经理等职务，被多家培训机构聘请为高级讲师。

七、教学方法：

理论讲授+小组互动研讨+案例分析+情景演练+心理量表测评+现场点评
40%讲授+60%实战演练与分享

八、课程大纲：

第一单元:职场生态扫描和心理危机

- 1、全球“快乐指数”调查：你快乐吗？
- 2、心理危机对我们的警告
联合国国际劳工组织发表的一份调查
中关村知识分子平均寿命的调查结果
- 3、全面健康观念

第二单元:压力对健康和绩效的影响

- 1、认识压力

- ✓ 良性压力？
- ✓ 消极压力？
- 2、压力源解析
- 3、压力对身心健康的影响机制
- ✓ 压力的应对过程：
- ✓ 警觉阶段
- ✓ 抗御阶段
- ✓ 衰竭阶段
- 4、职业压力与个人心理危机
- ✓ 持续压力对身心健康的损害
- ✓ 职场里典型的“心理问题”
- ✓ 易患“心理衰竭”的职业
- ✓ 心力透支的信号
- 5、压力曲线图

第三单元:自我压力与人际互动管理

- 1、认识情商？
- ✓ 情商是智力水平得以充分施展的催化剂。
- ✓ 国学《孙子兵法》《中庸》谈EQ
- 2、情绪敏感度训练
- ✓ 绘制你的“情绪地图”
- ✓ 觉察：对身体的感觉
- ✓ 头脑风暴：认知你的情绪
- ✓ 情绪侦探
- ✓ 情绪词汇辨析
- ✓ 感受表达
- 3、自我情绪管理技巧：“6秒钟圣地”
- 4、无效的情绪循环：踢狗效应
- 5、情绪的来源：思维信念 绝对化
- 6、艾利斯:A-B-C人格理论模型
- 7、压力化解4D法
- 8、自我情绪管理5大要诀

第四单元:化解压力，塑造阳光心态解决方案

- 1) 身：和谐身心法
- 2) 心：乐观三部曲
- 3) 灵：心灵平衡术
- ✓ 人生的“加减乘除”法
- ✓ 夏威夷疗法：黄金法则
- 4) 自我管理：每天快乐工作3方案
- ✓ 压力管理方案一：目标管理法
- ✓ 压力管理方案二：高效的时间管理技能
- ✓ 压力管理方案三：健康的四大基石
- ✓ 结束语：王夫之的“六然四看”减压哲学

大总结：生存的压力和生命的尊严，哪一个更重要！

九、现场物料准备：

- 1、人员按照每组 8-10 人分为 4-6 组，按照鱼骨排列，；
- 2、每组 10 张大白报纸，每组 6 色彩笔 1 套，每人 10 张 A4 纸；
- 3、现场幻灯一套、大白板一块（教学板书）、板擦 2 个、黑笔、红笔各 2 只（板书）；
- 4、彩色小便签 10 本（巴掌大小，用于学员收获分享）；
- 5、小礼品若干，用于优胜组奖励，建议是巧克力或者学习用品。

(以上内容为通用内容，教学实践中会根据学情进行加减及内容校正)