

“升活”——有趣的压力管理

课程背景

据美国 2020 年《企业内部环境》调查表明，除企业文化/晋升渠道/人际和谐度之外，压力管理成为企业发展的第四大关键因素，约折合 100W 美元/年的效能，也就是说，合理管理压力，可以为公司赢得 100W 美元/年。其实压力是现代职场人都会接收到的，合理的压力会使员工保持“向上”的原动力，完成很多不可能的任务，为公司创造更多的利润，为自己赢得更多的职场机会，完成个人身份的跃迁和职业生涯的突破。但过度的压力也会使员工的健康受损，甚至是情绪低落、焦虑、抑郁，容易出现职业倦怠，工作效率下降，工作满意度降低，极大地增加了员工的旷工率、投诉率、事故率、离职率，影响了组织的绩效。

作为组织的管理者，如果您想：

帮助员工缓解压力，提升工作效率

让员工学会压力管理技巧，提升工作中的积极情绪？

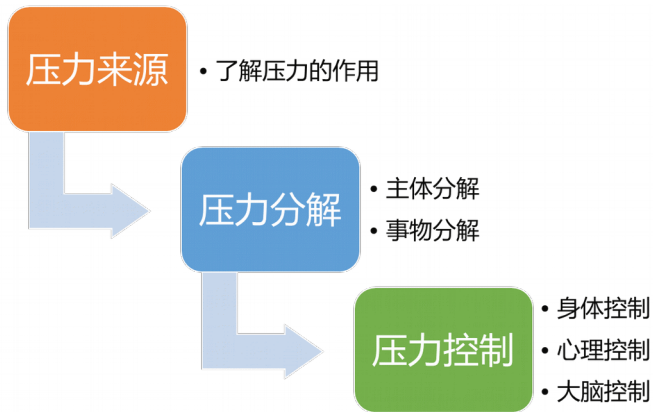
提升员工的正能量，塑造和谐、高效的团队文化？

本课程特针对以上问题而设计，课程内容以行为/认知心理学为理论依据，从压力的来源、压力的优劣势、合理管理压力三个维度帮助现代职场人处理职场中各种棘手问题，并掌握多种实用的减压工具及技巧，从而提升员工积极性，进而提升组织绩效。

课程收益

1. 了解的压力来源及优劣势，明确压力给个人和组织带来的好处和坏处
2. 掌握行之有效的情绪压力管理策略，焕发工作激情，提高生活品质
3. 建立自己的“压力阈值”，提升工作效率，实现企业绩效倍增
4. 从身/心/灵三方面重塑自我“压力体系”，针对性的解决压力过度对自己及他人造成的影响，构建和谐的人际关系

课程结构



课程时长

1.5 天 (6 小时/天)

课程对象

企业员工及基层、中层管理者

教学方式

讲授、案例分析、心理测试、情景演练、行为训练、互动分享

课程大纲

一、 神奇的“压力”

视频小片段：红色的篮子还是蓝色的篮子

1. 自我来源（主观压力）
 - 1) 事务性压力
 - 2) 躯体性压力
 - 3) 观念性压力
2. 外部来源（客观压力）
 - 1) 人际性压力
 - 2) 环境性压力
3. 正压力和负压力

二、 每个人的压力一样吗

1. 本质是情绪（各种各样的消极情绪）

2. 消极情绪会导致认知偏差
3. 压力因人而异的原因
 - 1) 性别
 - 2) 年龄

小组讨论：你最大的压力来源是什么，跟别人的一样吗，想怎么处理？

三、压力是个坏东西吗？

- 1、缺乏压力的表现
 - 1) 积极动机不足
 - 2) 自我价值感来源不足
 - 3) 注意力空置
- 2、压力过度的表现
 - 1) 自尊心减弱
 - 2) 无法决策
 - 3) 自信心不足
 - 4) 决绝问题能力降低

案例分析：消失的“他”

三、 压力对身体的影响

“赛尔耶压力三征兆”

四、如何运营“压力”

1. 建立个人压力解剖图（PSP）
 临界点/触发因素/弱势因素/反应倾向

【心理测试】：你是左脑思维，还是右脑思维？

【心理测试】：你的内心是恐惧的，还是安全的？

2. 制定个人压力管理组合
3. 压力管理战略 6 步法
4. 不同人的压力管理方法

五、有趣的“脑部解压”

1. 压力与大脑的构造
2. 神奇的血清素
3. 同感脑是最好的良药

小组练习：如何成为“同感脑”

六、“身/心/灵”解压

1. 生物反馈
2. 创造疗法
3. 催眠疗法
4. 绘画疗法

小组练习：画画知我心

七、一生的压力管理

1. 每天四件事
2. 维持健康意识
3. 缓解压力的养生法