

负后像职场提升—职场沟通和压力管理

课程背景

据美国 2020 年《企业内部环境》调查表明，除企业文化/晋升渠道之外，沟通能力和压力管理成为企业发展的第三/四大关键因素，约折合 160W 美元/年的效能，也就是说，良好的沟通、合理管理压力，可以为公司赢得 160W 美元/年。其实职场沟通和压力管理是现代职场人每天都会面对的课题，处理好这两件事，可以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。但不良的沟通方式和过度的压力也会使员工的心理健康受损，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，工作满意感降低，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：

帮助员工提升职场沟通能力/缓解压力，提升工作效率

让员工学会职场沟通和压力管理技巧，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，课程内容以精神分析/行为/认知心理学为理论依据，从人的沟通欲望产生/喜欢的沟通方式/沟通情景的分析/压力的来源/压力的优劣势/合理管理压力六个维度帮助现代职场人处理职场中各种棘手问题，并掌握多种实用的职场沟通减压工具及技巧，从而提升员工积极性，进而提升组织绩效。

课程收益

1. 掌握不同类型的沟通诉求点和沟通技巧
2. 了解沟通场景的重要性
3. 了解影响沟通效果的几个维度
4. 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
5. 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
6. 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

课程时长

1 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、互动分享

课程大纲

一、 什么是负后像职场能力

二、 为什么要做职场沟通

- 1 沟通的底层逻辑
- 2 什么人需要沟通
- 3 跟什么人沟通

三、 指哪儿打哪儿还是打哪儿指哪儿？

案例：奇怪的鸽子

- 1 如何对沟通对象进行分类
- 2 如何跟各类对象打交道
- 3 如何找到沟通关键点
- 4 如何让对方更好的配合工作

三、“场”效应

故事解析：圣诞的气息

- 1 选择适合的“沟通场景”
- 2 选择适合的“沟通时间”

四、 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

五、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”

六、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

七、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