

情绪与压力管理 (2天)

培训对象:

企业管理人员、员工任何希望提高工作抗压能力的专业人士

课程收益:

- 1、了解情绪压力的心智模式
- 2、掌握提升心理资本的技巧
- 3、掌握情绪和压力的管理技巧
- 4、掌握提升精力的实用技巧

课程大纲:

第一部分：职场心理健康解析

案例：让领导摔了两部手机的下属

案例：因同事忽略了自己而辞职的小张

职场心理健康分析

不良心理状态的影响因素

职场中常见的身心健康问题

心理健康测试

第二部分：情绪密码解读

情绪是什么？

我们拥有哪些基本情绪？

情绪有哪些特点？

情绪是如何左右我们人生的？（知、情、意、行）

情绪是如何形成的？---信念系统

视频赏析：原生家庭对我们的深层影响

冰山缺失的，要穷尽一生去补

情绪和动机总没有错，只是行为没有效果

负面情绪的正面动机

技巧练习：认识情绪---跟潜意识沟通技巧

第三部分：负面情绪管理技巧

情绪的钟摆理论

情绪管理的两个方向

管理情绪的技巧

情商管理技巧

第四部分：职场压力分类解读

职场中常见的压力类型

压力与心理黑洞的交互关系

第五部分：职场压力管理技巧

心理测试

压力管理四步策略

NLP 减压技巧

五步脱困法

第六部分：精力管理策略

五力建立安全人生

精力管理五策略

做长期职业规划

建立“目标导向”的思维模式

自我赋能技巧