

《EAP 情绪压力管理》

【课程背景】

以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。一些专家学者对成功人士的研究结果表明：情商作为一种非智力因素，对一个人的事业成功非常关键。100%的成功=20%的智商+80%情商。

【课程目标】

而对于管理者而言，除此以外情商还则表现在：

- 管理者的情商决定他的追随者——没有追随者就没有管理者，领导力就是一种参与分享；21世纪要求领导者在管理自己的追随者过程中要注重“用心的管理”，与身边的追随者“交心”，而不是一味地自己单干；
- 在个人成长的基础上，懂得如何将所学的核心商业技巧知识运用到商业决策上，令到公司处于一个持续发展赢利的商业。
- 情商决定了管理者的自我更新能力：眼界开阔，时刻关注优秀的管理经验，海纳百川。

【课程对象】

企业中层领导者、班组长、人力资源管理者、主管、自我提升者等。

【授课风格】

采取游戏、视频赏析、小组练习、案例分析、故事解析，问卷分析等多样的培训方式。

【培训讲师】唐振玮老师

【课程大纲】

一、压力来自哪里？

- 1、我有压力吗？
- 2、压力对我们影响有多大？
- 3、性格决定解决压力的方式；
- 4、心态决定状态。

二、心理障碍，工作中的拦路虎；

- 1、领导总不满意，我该如何办？
- 2、工作忙时压力大，清闲时又郁闷，这么难？
- 3、对工作厌倦了，跳槽是不是好方法。
- 4、我做啥事都反复考虑，难以抉择，真痛苦。

三、情绪问题，让工作越干越累；

- 1、非常优秀却总是郁闷，没有成就感，怎么回事？
- 2、内心焦虑，无法排解。
- 3、我特别不顺利，屡战屡败，很痛苦。

四、人际关系紧张，工作疲惫不堪；

- 1、看不惯领导作为，不愿意配合管理，工作不顺怎么调整？
- 2、与同事合不来，内心孤单痛苦怎么办？
- 3、多疑、敏感，在人际关系处理中紧张，不能放松怎么办？

五、婚姻和家庭，生命价值关键值；

- 1、是离婚找自由还是对孩子负责任？
- 2、我的爱人不爱我，感觉天要塌了，如何找回自己？
- 3、和同事关系好的出格，影响家庭，如何面对？
- 4、单身不婚，有自由也有压力，怎么走出怪圈？
- 5、事业成功，可孩子学习很糟糕？

六、身心疾病，给你敲响警钟；

- 1、总是失眠，该如何办？
- 2、我总是觉得自己有病，吃药、看病是常事。
- 3、太爱干净，每天洗手几十遍，难以控制。
- 4、千方百计想减肥，总是没有效果。

七、面对压力的自助心理疗法；

根据现场学员提出的情况，给予几个自助心理疗法的体验。
