

《团队情绪管理与压力释放》

【课程背景】

当企业员工满足了物质的需求，精神需求就显得日益重要。七零八零后的管理者在面对新生代员工时，往往找不到合适的策略给予激励，从而产生管理冲突。新生代员工对于团队氛围、心理舒适度的要求显著提高。这就要求现代的管理者能够掌握情绪调节和压力释放的技术，更好的辅助员工成长。

【课程收益】

1. 通过心理学的技术了解团队压力的反应、适应过程、形成原因。
2. 掌握非理性思维的主要特征，并通过心理技术进行调整，达到形成阳光心态的目的。
3. 介绍压力情绪管理的方法，便于实际操作，在工作和生活中能够运用自如。

【课程时间】2天

【适应人群描述】

企业中高层管理者、人力资源管理者、工会干部

【课程大纲】

模块	主题	内容	形式
一 破冰热身	提升团队成员凝聚力	A OH卡活动-自我介绍 B 自我暴露技术 C 促进团队成员关系的策略	1 活动体验 ：OH卡牌 2 知识讲解 ：自我暴露 3 实际应用 ：案例分析
二 心理测验	团队成员压力评估	心理压力测评	现场心理测评
三 察压力	1 团队压力的反应	A 战斗状态 B 逃跑状态 C 木僵状态 D 假死状态	1 知识讲解 ：员工压力的四种反应 2 现场互动 ：头脑风暴-员工压力的典型反应 3 实际应用 ：4种压力反应的识别训练
	2 团队压力适应的阶段	A 警觉阶段 B 搏斗阶段 C 衰竭阶段	1 知识讲解 ：团队压力适应三阶段的表现 2 现场互动 ：头脑风暴-员工压力的发展过程 3 实际应用 ：3种压力适应的识别训练
	3 团队压力形	A 事件的压力	1 知识讲解 ：团队压力

	成的原因	B 个人的心理状态 C 既往的经历 D 心理支持系统 E 对特殊情境的适应能力	形成的原因 2 现场互动 ：头脑风暴-员工压力的成因 3 实际应用 ：5 种压力成因的识别训练
二 调想法	1 团队非理性思维方式的特点	A 绝对化的要求 B 以偏概全 C 糟糕至极	1 知识讲解 ：三种非理性思维方式的特点 2 现场互动 ：案例分析；角色扮演 3 实际应用 ：管理中思维陷阱
	2 团队理性思维的形成	A 全力以赴的努力，顺其自然的接收 B 有光的地方，也有影子 C 我还有…	1 知识讲解 ：理性思维的讲解 2 现场互动 ：案例分析； 3 实际应用 ：管理中理性思维的应用
	3 艾丽斯ABCDE理论	A 事件 B 对事件的想法 C 情绪和行为 D 对 B 的调整 E 新的情绪和行为	1 知识讲解 ：介绍ABCDE理论 2 现场互动 ：案例分析 3 实际应用 ：提升员工心态的积极性
三 塑行为	1 团队行为背后的含义	A 任何行为背后都有相应需求 B 任何行为背后都有正面动机	知识讲解
	2 放松训练	A 呼吸放松法 B 肌肉放松法 C 想象放松法	实操演练
	3 习惯养成	A 睡眠 B 饮食 C 运动 D 休闲 E 人际关系	1 知识讲解 2 头脑风暴 3 案例分析

作品登记证书

登记号：苏作登字-2021-A-00354326

作品/制品名称：团队情绪管理与压力释放

作品类别：文字

作者：王思虎

著作权人：王思虎

创作完成日期：2020-01-05

首次发表/出版/制作日期：

以上事项，由王思虎申请，经江苏省版权局审核，根据《作品自愿登记试行办法》规定，予以登记。

登记日期：2021-12-22



中华人民共和国国家版权局统一监制

作品电子样本

登记号：苏作登字-2021-A-00354326

第1件/共1件

2. 掌握非理性思维的主要特征，并通过心理技术进行调整，达到形成阳光心态的目的。
3. 介绍压力情绪管理的方法，便于实际操作，在工作和生活中能够运用自如。

适应人群描述：

企业中高层管理者、人力资源管理者、工会干部

课程大纲：

模块	主题	内容	形式	时间
一 破冰热身	提升团队成员凝聚力	A OH卡活动-自我介绍	1 活动体验：OH卡牌	50分钟
		B 自我暴露技术	2 知识讲解：自我暴露	
二 心理测验	团队成员压力评估	C 促进团队成员关系的策略	3 实际应用：案例分析	10分钟
		心理压力测评	现场心理测评	
		三 察压力	1 团队压力的反应	
2 团队压力适应的阶段	A 警觉阶段 B 搏斗阶段 C 衰竭阶段	1 知识讲解：团队压力适应三阶段的表现 2 现场互动：头脑风暴-员工压力的发展过程 3 实际应用：3种压力适应的识别训练	30分钟	
3 团队压力形成的原因	A 事件的压力 B 个人的心理状态 C 既往的经历 D 心理支持系统 E 对特殊情境的适应能力	1 知识讲解：团队压力形成的原因 2 现场互动：头脑风暴-员工压力的成因 3 实际应用：5种压力成因的识别训练	60分钟	
二 调想法	1 团队非理性	A 绝对化的要求	1 知识讲解：三种非理	30分钟