

《情绪与压力管理》大纲

---做情绪的主人

课程目标：

- 1、对情绪的基本的认知；
- 2、掌握情绪处理的四个步骤；
- 3、职场中常见问题与情绪管理的方法；
- 4、培养积极的思维。

课程时长：1天

课程对象：对情绪与压力管理有兴趣、有需求的学员

一、 情绪与情商

- 1、情绪与情商概述
- 2、我们的情绪度等级
- 3、个人情绪度高低与团队的关系
- 4、情绪失控导致的一些不良的行为
- 5、情绪的种子

二、 情绪的解读与情绪处理步骤

- 1、负面情绪、正面情绪的解读
- 2、费斯丁格法则
- 3、情绪处理的四个步骤
- 4、情绪同频技术

三、 压力管理

- 1、压力的认知
- 2、压力的来源
- 3、压力的认知反应
- 4、缓解压力五个方法

四、 职场中常见问题与情绪管理

- 1、 职场压力山大怎么办？
- 2、 我经常一言不合就发火，怎么办？
- 3、 你尝过嫉妒的滋味吗？
- 4、 如何医治你的职场玻璃心？

针对以上问题会给出建议和方法，现场演练

五、 培养积极的思维

- 1、 情绪管理 3 个小秘诀
- 2、 如何培养积极的思维
- 3、 乐观三部曲