

新概念情绪与压力管理

培训时间：1天

培训对象：公司全员

课程目的：

情绪压力管理的关键并不仅仅在于面临压力和负面情绪时该如何排解。而更在于我们能否寻找到工作中压力的来源，即：什么问题让我们倍感压力，并且找到正确的方法解决它、避免它。

但凡抱怨产生的地方，就是压力产生的地方。我们在抱怨着工作不好做，抱怨着时运不济，抱怨着上级和同事的不理解，我们在抱怨着沟通不畅、资源不够、授权不够……那如何找到压力的源头，消弭压力的产生？让我们一起分享。

课程纲要：

第一章 追本溯源——寻找压力的源头

■ 压力来了吗？

- 寻找压力的“红绳”
 - ◇ 什么是“红绳效应”
 - ◇ 压力来临的危险信号
- 压力来临的症状
 - ◇ 孤独感、不安
 - ◇ 精力不集中
 - ◇ 记忆力丧失、易怒
 - ◇ 不接电话
 - ◇ 疲倦和失眠、食欲不振
 - ◇ 强迫症、强迫性工作

■ 是什么让我们“压力山大”

- 工作上的压力来源
 - ◇ 任务繁重工作不见进展
 - ◇ 工作了很多年，工资却总是不高
 - ◇ 在工作中很难得到支持
 - ◇ 总觉得应该改变点什么，但不知如何入手
 - ◇ 同样的做法，别人做就对，我做就出错

- 交流上的压力来源
 - ◇ 为什么一个事似乎别人都知道了就我不知道？
 - ◇ 我用心良苦，但是周围同事特别是上级为什么不理解我
 - ◇ 为什么明明按照上级说的办，最后却没达到上级的要求
- 生活上的压力来源
 - ◇ 和配偶容易摩擦争吵
 - ◇ 子女教育难，不听话

第二章 防大于治——斩断压力的源头

■ 为何工作不见进展，个人不见提升

- 案例：工作了5年，工资从不见涨的小张
- 工作中的“求诸己”与“求诸人”思维
 - ◇ 每一次的工作，除了工资你还收获了什么？
 - ◇ 王老师语录：工作中最大的浪费就是只拿到了工资
 - ◇ 当外界环境不顺的时候我们该怎么办？
- 是什么决定了我们的待遇
 - ◇ 当问题来临时我们应如何自处
 - ◇ 如何修炼主动拥抱问题的心态

■ 为何工作中会有孤独无力感

- 角色的混乱与职场无力感
 - ◇ 为什么别人能做，我做就是错
 - ◇ 角色错位与向上错位的矛盾——别做“上司的上司”
- 为何工作难以获得支持
 - ◇ 为什么需要跟进公司的思路
 - ◇ 公司的思路代表着大势的方向
 - ◇ 案例：从蒙古牛群赶蛇现象，看大势的力量
 - ◇ 思路的阻塞与沟通恐惧症
- 为何工作中总是遇到各种限制
 - ◇ 什么是系统思考能力
 - ◇ 会“受权”才会有更多的“授权”

- ◇ 权力恐惧的来源
- ◇ 王永庆的“小气”管理哲学

■ 如何防止沟通中的压力产生

- 沟通中的压力从何产生
 - ◇ 你说我不懂，我说你不懂
 - ◇ 案例：现场体验沟通中的屏障
 - ◇ 人的大脑本能对沟通过程的干扰
 - ◇ 如何保障沟通双方都完整而正确的获得了信息
- 如何以合适的方式与同事沟通
 - ◇ 如何与上司沟通的方式
 - ◇ 如何与同事沟通的方式

第三章 解放身心——面对压力时的个人调整

■ 压力的适应

- “期望管理”缓解期望压力
- 调整个人信念，缓解生活压力
- 技巧练习：呼吸放松法、减压法、改变经验元素、信念种入法

■ 各种解压方式初探

- 传统解压方式的弊端——忍、逃、爆
- 禅定解压法
 - ◇ 案例：禅师的故事与启迪
 - ◇ 步行禅修炼机理与修炼方式
- 阅读解压法
- 观影解压法
- 运动解压法
- 发泄解压法