

万盛兰老师《疫情下的情绪压力管理》课程大纲

【培训时间】：1天

【培训对象】：适用于职业经理人

【培训方式】

生动授课、多媒体演示、个体实训、角色扮演、互动交流等使培训效果达到最好！

【课程背景】

很多职场人士抱怨工作不好做、客户要求多、同事不合作、领导不支持，对工作缺乏热情，整天消极、抱怨，责任感不强、执行力不佳，当一天和尚撞一天钟，得过且过，没有长远的目标和计划，忧虑自己和组织的前途！

而这些现象的根源是员工的心态出了问题，心态决定行为，行为导致结果，当我们看到结果不好时因为行为出了差错，而要改变员工的行为，必须先从改变心态开始！因为“心态决定一切”，心态改变了，一切都随之而变！

塑造阳光心态，拥有快乐职场，让我们共同步入学习和改变的快乐旅途！

【课程目标】

1. 转变员工对工作的认知；
2. 改变消极负面的心理，塑造健康快乐、积极、阳光的工作心态；
3. 转变工作观念，工作是为自己做，工作时不抱怨、不埋怨、拒绝借口；
4. 提升忠诚度，树立敬业、负责的工作态度；
5. 通过讲授和现场演练提升团队执行力；
6. 加强团队合作、协调上下关系开拓创新的意识；
7. 让员工学会感恩与责任。

【课程大纲】

第一章：正确认识压力情绪

1. 认识压力
2. 压力对人的影响
3. 疫情下的四大压力源
4. 压力曲线分析
5. 压力影响下的业绩曲线走向
6. 压力与个性之间的关系——压力测评分析
7. 压力与情绪的关系
8. 情绪积极作用
9. 负面情绪的正面意义
10. 常见思维模式对情绪对影响

第二章：情绪压力管理技能提升

1. 提升情绪管理能力的意义
2. 管理压力的行为策略
 - 1) 快速缓解情绪的方法
 - 2) EFT 情绪释放法
3. 管理压力的认知改变策略
 - 1) 艾里斯 ABC 情绪管理理论
知识点解析：别成为情绪小怪兽
 - 2) 积极的认知
知识点解析：心理暗示的力量

3) 定义转换法

知识点解析：目标导向的行为模式

3.正念情绪减压

1) 情绪觉察

2) 认知觉察

3) 行为觉察

4.管理压力的心智模式转换策略

1) 心智模式效应

2) 心智模式不成熟表现

3) 信念与心智模式关系

4) 改变你的心智模式

第三章 拥有积极的情绪——情绪与压力管理

1、讨论：是什么让我们不快乐？写出让我们不快乐的三大原因

2、正确认识情绪

1) 认知情绪的定义；

2) 了解情绪的基本种类及功能；

3) 理解情绪管理的目标；

4) 情绪与压力的关系

3、情绪与压力管理的四部曲介绍

4、释放负面情绪的技巧

1) 生理及心理放松的各种方法；

2) 宣泄情绪的各种方法；

3) 非暴力沟通四步法；

5、如何创造积极的情绪

1) 关注结果，同时享受过程

2) 保持感恩的习惯

6、调节工作中的压力

7、四种常见的压力应对方法

1) 时间型压力应对技巧——计划、排序、授权

2) 人际型压力应对技巧——同理心沟通

3) 期望式压力应对技巧——海量成功法

4) 环境型压力应对技巧——改变颜色及布局

8、有利于养成良好情绪与调整压力的重要习惯

1) 有规律的生活

2) 多使用右脑

3) 建立社会支持型网络

第四章：积极认知——提升自信，正面思考

1、提升自信

讨论：人的自信是怎么来的？

2、使用“吸引力法则”提升自信

1) 什么是吸引力法则；

2) 吸引力法则三步骤；

3、学会正面思考

1) 分享几个耳熟能详的故事

- 2) 讲述一个自己经历过的类似的故事
- 4、总结：培养积极认知的 3 个日常习惯
 - 1) 与积极、宽容的人在一起
 - 2) 只要有机会就赞美他人
 - 3) 对自己说“我的……会越来越好”

第五章：积极行动，实现理想

- 1、游戏：成功之路
总结：方法总比困难多
- 2、停止抱怨，开始行动
 - 1) 什么时候都不晚；
 - 2) 现在就是最好的时候；
- 3、树立目标，结果导向
讨论：课后你将如何学以致用
- 4、总结：培养积极行动的 3 个日常习惯
 - 1) 遇到问题立即写下来，3 秒原则；
 - 2) 当日事当日毕；
 - 3) 自我激励；