**压力与情绪管理**

课程安排

2022年 05月27-28日 苏州 2022年 09月27-28日 上海

课程费用

￥4,000/人（含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费）

课程背景

小提琴的琴弦如果没有压力（弦太松）就不会产生美丽的音符；但如果弦绷得太紧就有可能会断掉。学习压力管理并不是让我们避开压力而是把压力控制在适当的水平，使压力的程度能够与自己的工作和生活相协调。

压力测试

■ 工作效率低

■ 工作兴趣降低

■ 工作失误增加

■ 病假次数增加

■ 非疾病导致的缺勤次数增加

■ 吸烟或饮酒量的增加（不吸烟者除外）

■ 食欲下降

■ 睡眠质量下降

■ 与同事关系紧张

■ 与家人关系紧张

如果您恰好符合上述中的一条甚至两条以上的话，bingo! 您需要提升自己压力与情绪管理方面的能力了…

课程目标

通过压力管理和情绪管理训练，更好的提升自我管理能力和影响他人的能力，充分提升个人的抗压性和情绪的“自我修复”能力。

授课形式

讲解及实例分析、讲解及案例分析、分组练习、实例和练习、讲解及实例、讲解及应用。

课程大纲

**模块一：压力管理**

1. 什么是压力？
2. 压力的作用和价值
3. 压力信号捕捉？
4. 人在压力下的自我认知（处理问题时您常常扮演哪一种角色？）
5. 化解压力的四维度法
6. 课程收获：如何增加职场中的“个人弹性”（抗压性）
7. 从接地气的众多职场案例中共同来分析、感受、提升

**模块二：情绪管理**

1. 情绪 的力量

■ 何为情绪？情绪对工作的影响

■ 下属在四种不同情绪状态下的行为表现（重点分析）

■ 哪些原因导致这些不同情绪的产生（问题背后的原因）

1. 情绪的自我管理（向内）

■ 情绪的自我控制

■ 情绪的自我调节

1. 调节和影响对方的情绪（向外）

■ 有效识别对方的情绪（敏感度提升）

■ 有效影响对方情绪的方法

1. 课程收获

■ 工作和生活中有效驾驭自己的情绪

■ 有效影响和调节他人的情绪

讲师介绍

**邹老师 Bobby**

■ 资深培训师、顾问

■ 11年培训经验、8年企业内训

■ DDI授证讲师

■ EQ-i 2.0情商认证

■ Thomas International DISC认证

■ 长期担任欧美企业培训部负责人

■ 曾任制造业总部讲师

**擅长领域**

■ 制造业、服务业

■ 《高情商管理者》《TTT讲师授证培训》《卓越管理能力提升》

**讲师概述**

超过10年的企业培训经历，长期服务于欧美零售企业、大型制造业和直销行业。他成功地把销售和管理中的情绪管理、性格色彩、有效沟通等融合在培训课程的点点滴滴，使得课程更加生动并引起学员的共鸣。学员在收获课程知识的同时，往往掌握到更多高附加值的技能。累计学员超过10万人次，年平均培训场次超过150场，是客户公认的“最受欢迎的讲师之一”。

**服务客户（部分）**

西门子、科特彼勒、航星工业、优力康（中国）、YKK、上汽大众、佛吉亚、吉利集团、新疆新能源集团、金风科技、阿特斯、日月光集团、旭辉控股、和承汽配（太仓）、光明乳业、EP雅莹、方太、纳诺达克电子、赛腾电子、南通化工轻工股份、山姆会员商场、国美电器、苏宁电器、百安居、扬子江药业、奥美制药、九洲制药、京东、天猫、一号店（1号药网）、汇添富基金、新诤新、乐购、沃尔玛、百思买、亿佰购物、国家电网、中国联通、上海航空、农工商地产、中石油、花旗银行、民生银行、汉得咨询、绿城集团……

**客户荣誉**

■ 百思买2009年最佳外训师

■ 沃尔玛2011年服务品质奖

■ 康佳2011 年杰出贡献奖

■ 沃尔玛2012年杰出贡献奖

■ 沃尔玛2013年接触贡献奖

联系我们

Name：

Tel:

Mobil:（同微信）

Mail：

**公开课报名表**

我报名参加以下博润课程 / Please Register Me for the Following Brain consulting Seminar of:

报名学员信息 / Registrant Information:

|  |  |
| --- | --- |
| 公司全称 |  |
| 参加人姓名Name | 性别Gender | 职务Job Title | 电话Telephone | 手机Mobile | 邮 件E-Mail |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 付款方式Payment | 请选择： □ 转账 □ 现金 □ 微信 □ 支付宝 |
| 付款方式与信息Payment information | 账 户：北京博润伟业管理顾问有限公司开户银行：华夏银行北京十里堡支行银行帐号：4046200001801900010060地 址：北京市朝阳区东四环中路78号大成国际中心2号楼B0615 |
| 发票提供给 Deliver Invoice to | □ HR □ 学员  |

**如您有企业内训需求，请与我们联系； 该表可复制**