**情绪自控力：缓解压力提升效能**

**主 讲：EAP中国最早落地实践者、富士康心理危机事件指定干预专家 李茜**

**面授时长：2天 课程费用：4200元/人**

**课程对象：**部门经理/主管，骨干员工**。**

领导力与

职业素养学习系列



**课程特色**

**企业收益：**

1、引导员工管理情绪，调试压力，减少优秀人才流失；

2、激发员工奋发向上的热情，提升工作效能；

3、帮助企业打造积极有活力的工作氛围。

**岗位收益：**

1、学会找到自身压力与情绪的来源；

2、学会认识自身情绪从而有效管理情绪；

3、学会控制与缓解4种压力；

4、学会5种减压技巧，提升自身处理压力的能力。

1、通过大量案例剖析，现场互动与提问等多种教学方式，帮助学员开拓思路，让学员更易理解与掌握；

2、讲师擅长将深奥而枯燥的心理学理论用通俗易懂的语言演绎出来，学员当场可消化吸收；

3、课程切合学员实际工作，内容实用实效，学员学完可马上使用。



**课程收获**



01

课程大纲

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **一、探求压力与情绪的来源**  1、关于人生脚本  （1）脚本从出生时开始书写  （2）人生脚本根据婴儿时期的情绪经验做出决定  （3）成年人已记不得儿时书写脚本的内容  （4）我们会活出脚本的结局  2、人生脚本的类别  （1）赢家脚本  （2）输家脚本  （3）平庸的脚本  （4）人生脚本是可以改写的  3、应该信息与压力的形成  （1）“应该信息”的概念  （2）“应该信息”的正面运作：适应社会  （3）“应该信息”的负面运作：形成压力  （4）如何应对“应该信息”  **二、情商与情绪管理**  1、认识情绪、管理情绪  （1）情绪的能量图表  （2）如何转化情绪  （3）测试恐惧感的指数  （4）觉察恐惧的源头  （5）调节情绪的工具  2、自我激励——如何规划我们的人生  （1）人生目标的设立  （2）职业前景和规划  （3）如何善用休闲时间 |  | 3、营造和谐的人际关系  （1）事业的成功与否主要取决于人际关系  （2）做人际关系的推动者  （3）培养受人喜欢的特质  （4）备好四个礼物  **三、压力的控制与缓解**  1、预期压力  2、情境压力  3、慢性压力  4、残留压力  **四、调适心理，增强抗压能力**  1、应对挫折时的心理调适  （1）学会尊重混乱与无序  （2）不在意发生的事情  （3）提升幸福的基准线  （4）要想舒服先要不舒服  2、几种实用而有效的减压技巧  （1）运动减压法  （2）语言倾诉法  （3）自我奖励法  （4）冥想减压法  （5）爆破击打法  消化吸收：与学员现场互动，帮助学员开拓解决问题的思路 |



**EAP中国最早落地实践者、富士康心理危机事件指定干预专家**

**李茜**



02

专家介绍

**实战经验**

长期致力于将心理学融入到企业管理领域的研究与实践。最早将EAP运用于中国企业员工辅导的践行者，曾全程参与富士康心理危机事件的干预过程，并协助其搭建心理健康防御体系，效果显著，深受客户好评。

**授课经验与影响力**

17年的心理培训、咨询经验，培训场次超过2000场，学员受众数十万人次。

在腾讯的“职场加油站”、阿里巴巴的“幸福力提升”项目中担任主讲嘉宾。

**授课特点**

善于利用行为心理学，激发学员个人成长及心灵潜能，在心态和行为上得以改善，提升个人潜能，增强工作效能。  
**主讲课程**

心理学与管理沟通、员工职业化素质培训、建立正面的心智模式、高效自我管理与发展 等。

**服务客户**

阿里巴巴、腾讯、OPPO、百事可乐、IBM、中兴通讯、美的、南方电网、农业银行、富士康、中国人寿、一汽大众……