|  |  |
| --- | --- |
| *返回总表*

|  |
| --- |
|  **打好你的职场王牌—阳光心态与压力情绪管理+A1:B9** |

 |
| **培训背景：** |
| 工作节奏快，时间长，竞争激烈，人际关系紧张，社会及心理支持系统缺乏，适应能力欠佳，工作无法胜任......职场与生活中的种种挑战让人们应接不暇。然而由压力触发的忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑等常见的消极心理体验，往往会进一步加深人们的倦怠感、造成积极性降低、效率下降等不良后果，压力与情绪的管理成为组织和个人共同关注的主题。我们如何才能找到快乐工作与生活的关键？如何从自身出发，成为一个情绪调节、压力管理的高手？让我们共同步入学习和改变的快乐旅途…… |
| **课程收益：** |
| ■ 练习掌握压力管理技巧方法■ 练习掌握情绪管理技巧方法■ 培养积极心态面对工作生活■ 通过解析高度还原现实场景的情压案例，助力压力变动力 |
| **授课对象：** |
| 全体员工 |
| **课程提纲：** |
| **引言：**1. 扑克牌的前世今生2. 扑克牌的“暗语”解读王牌：快乐工作与生活的能力**第一讲：打好你的“王牌”1-情绪管理**一、情绪影响知多少1. 情商与智商案例：那些年，我们交的“情商税”2. 情绪对健康的影响二、什么是情绪1. 情绪“初体验”互动：头顶上的情绪工具：普拉奇克情绪地图2. 分清原生和衍生情绪——避免问题升级案例分析：突发状况情景分析：请看！日常中我们是如何让问题升级的3. 四步读懂情绪——抓住问题核心情景分析与研讨：谨防职场情绪传染角色扮演：有趣的三人沟通案例：踢猫效应4. 自我关注——跳出“倒霉蛋循环”情景分析与研讨：糟糕的一天案例：滚雪球原理5. 情绪管理中两个“换牌”技术问题挑战：生气有用吗？加餐：高难度对话必杀技——情绪重启双策略**第二讲：打好你的“王牌”2-压力管理**一、认识压力1. 有关压力的十个误解互动与研讨：堆积的挑战测试：你压力大吗？2. 应激模型3. 压力的源头——常见压力源分析4. 压力不都是坏事情二、管理压力的五个策略1. 策略1：从思维入手——重拾生命掌控权情境案例分析：挨批之后视频：不同的结果工具：凯利魔术方程式案例：不可能完成的任务工具：积极语言与消极语言对比表视频：语言的力量活学活用：典型案例分析2. 策略2：自信——给自己赋能工具卡：给他人赋能沟通对比表3. 策略3：有效求助的五个方法4. 策略4：用感恩缓解压力5. 策略5：“动”+“静”结合策略三、破除压力的“盟友”1. 完美主义2. 拖延3. 不能取舍互动：制作我的专属“王牌”卡

|  |
| --- |
| 　 |

 | 　 |
| 　 | 　 |
| **培训讲师：刘老师** |
| **教育及资格认证：**冠卓顾问高级TTT讲师13年世界500强培训管理及中高层培养经验ATD（美国人才发展协会）认证高级培训师AACTP（美国培训认证协会）认证国际注册培训师广东省企业培训研究会理事曾任：日立系统大学 校长**讲师经历及专长：**李老师参与500多家大型企业内训师团队组建与辅导：国家电网、中国电信、碧桂园等知名企业指定内训师导师，擅长从编、导、演三个方面设计辅导课程，内容全面涵盖授课技巧、课程开发、课件制作、微课设计、培训管理五大领域，共培养内训师队伍超过10万人。并承诺现场产出、优化课程，帮助企业实现内训师管理系统化。李老师拥有15年企业培训管理及人才发展经验，在培训师团队建设及中高层人才培养领域拥有丰富的实践经验，主要客户涉及电力、银行、通讯、房地产、烟草、IT互联网、航空、生产制造、保险、物流、服装、酒店、餐饮、机械、化工等十数个领域。学员综合满意度调查均90分以上，机构与企业重复聘用率在80%以上！**授课风格：**李老师授课最大的特色在逻辑性强、资料丰富、亲和大气、激情洋溢、感染力强。多种短小精悍的实战互动、内容详实的课程讲义、精心编写的案例、试题、图文并茂的多媒体演示、生动活泼的案例讨论、轻松幽默的体验式教学，以及其完整的系统性与可操作性，现场就能看到培训效果，达到“学以致用，学以致变”，使学员在最短时间内全面掌握与迅速提升管理的实战技能，现场产出培训成果，被众多客户誉为“干货培训师”。

|  |
| --- |
|  |
|

 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |