职场复原力

**课程背景：
**从容应对压力 主动驾驭情绪**
不管是正向压力还是负向压力，压力总归是工作和生活的一部分。虽然压力和挑战在工作中不可避免，但通过调节情绪、应对压力，我们仍然可以掌握主动权。
要合理管理压力，首先要有压力意识。意识到压力的存在后，要有办法平复压力带来的情绪波动，而这就要求我们在总体上提高自己的复原力水平。如此一来，我们就能够更好地应对各种情况了。**

**课程目标**

* 知晓什么是文化以及文化的起源
* 提高对不同文化之间差异的认知
* 能够在不同文化情境下更好地与他人沟通
* 使用工具来改善跨文化工作方式

**适合谁：**与来自不同文化区的员工共事，希望能建立跨文化认知并积极拥抱多样化的职场人士

**时 长：4小时  费 用 ：1280元/人**

**课程大纲**

本课程将让你打开眼睛和心灵，发现文化认同的重要价值，并通过六种主要的 “文化差异 ”理论来探索这些文化观、价值观。

通过职场实例的剖析，寻找到引发沮丧和挫败的的原因（文化差异方面），并思考策略，来创建高效而富有创造力的人际关系。