职场压力与情绪管理

Pressure & Emotion Management in the Workplace

|  |  |
| --- | --- |
| **讲师/Lecturer：**王老师 | **费用/Price：**¥2980元/人 |

**课程排期/Scheduling**

**上海：2023年 11 月 22 日**

**课程概述/Overview**

**课程背景**

假如我们及我们的员工无法很好地应对压力、不能够很好的觉知和调控情绪，会导致自身的情绪不稳定、易波动起伏，这不但会影响自己的心情、主观的感受和业绩，还会影响团队的氛围、团队的士气，影响团队里优秀人才的流失率。所以，提升压力管理的水平，不仅是从我们及员工的个人健康角度所必须掌握的技能，也是一个职业人所必需具备的核心能力。

反过来，如果我们如果能敏锐地察觉自己以及他人的情绪，有效控制、疏导、转化负面情绪，不但能够帮助自己应对工作中的困境和挑战，而且会更容易与他人尤其是其它同事和上级保持良好的关系，令许多事情都能迎刃而解。

在我们这次的课程中，将压力管理中的身体管理与情绪管理做了有机的结合，因为实际上身心常常是交互影响、互为表征和因果的。另外，课程当中我们会安排同事们学习一定的心理学知识，这些内容会帮助同事从更为本质的角度去了解，压力情绪的本源和寻求创造性的解决方案。

**课程收益**

1.提升对自身的压力情绪状态调控的觉察能力以及重视程度

2.了解压力管理的最新研究成果，并创造性的应用在工作生活中

3.能够觉察和辨识自已或他人的情绪以及情绪管理的卡点

4.了解并掌握四要素法来引导转化自己或他人的负面情绪

5.懂得自我激励，帮助自己及他人渡过困难及挑战性的时光

**课程特色**

1.注重课前的调查和课后的辅导落地：让培训成为解决管理问题，达成管理目标的工具

2.在情境中学习：模拟真实管理情境，采用案例式教学，充分调动员工的学习研究热情

3.采用学员为中心的引导式、教练式的培训方式，使学员在深度体验中获得感悟和领会

4.老师经过多年的心理学和管理实践，研究总结出的方法和步骤高度精炼和具有实用性

**课程形式**

1.小班授课

2.采用讲授、小组讨论、教练式培训

3.案例分析、角色扮演、体验式训练

4.心理测验、启发式、互动式教学

**课程对象**

公司管理者及骨干员工

**课程大纲/Outline**

**一、压力情绪下状态调控的重要性**

1.做个小试验：看看你发生了什么？

2.自身状态对工作效率和氛围的潜在影响

**二、你真的清楚自己的压力有多大吗？**

1.让我们来试试：投射画小测验

2.简快问卷测答：做一份国际标准版的测评

3.测评与解读：看看你的压力在哪个级别？

**三、压力下的身体管理：你不知道的秘密**

1.压力管理的关键：“脉动规律”

2.学习身心放松的“123”技术

3.应对疲倦的秘密武器：快速“归零”法

4.呵护身体、降低压力的五类活动

5.探索发明属于你自己的减压“绝招“

双人小练习-“天使”游戏

**四、负面情绪的自我疏导与转化**

1.你知道情绪到底是从哪里来的吗？

2.测一测：情绪管理的三个卡点，你常卡在哪里？

3.案例学习：小刘这样的负面情绪要如何转化？

4.补充心理学：“本我-自我-超我”

角色扮演来玩一下：“小小的心理剧”

5.情绪管理的四个关键“发现、学习、关心与转化”

6.让我们一起来练习：分解动作

7.落地实战练习：“我的情绪我来变”

8.制定你的情绪管理的“自我调控计划”

**五、压力下的自我激励与调整**

1.心理游戏：什么对你更重要？

2.小小测量：你的深层心理需求

3.画出你的工作生活要素图

4.激励小游戏：双人对话

**六、课程总结及行动计划**

1.总结收获

2.计划行动

**讲师介绍/Lecturer**

**王老师**

首都师范大学心理学研究生

原天力亚太中国区副总裁（跨国EAP公司）

国家EAP专业委员会首席顾问

德国MPE领导力测评师和教练

经理人的领导力教练

EAP 资深实战型专业讲师

变革/危机/员工心理管理专家

11年心理学在管理中应用的经验

3000多个个案的咨询经验

配合企业重大变革管理50多起

配合企业危机管理100多起

**背景介绍：**

13年外企，2年国企，6年民企工作经验；

2年在管理、教练、讲师、EAP顾问、心理咨询师等的相关工作经验；

13年在管理咨询行业：人才测评项目、变革管理项目、危机管理项目等；

综合教育背景：工学学士、首都师范大学应用心理学研究生、管理教练、心理咨询师；

**擅长领域：**

培训服务：

管理心理课程：《管理者的洞察力》《管理者情商》《非物质激励》《引领变革》《风险员工的识别与应对》《员工惯管理》

情商类课程：《压力情绪管理》《高情商沟通》《快乐工作》《以变应变》《逆境商》

顾问服务：

变革管理顾问

特殊员工的管理顾问

危机管理顾问

教练服务：

经理人潜能测评、经理人教练、升职辅导、转职教练。

**授课风格：**

培训借鉴了心理咨询技术的各类体验式的方法，大量采用案例研讨、情境学习、实战模拟以及促动技术、行动学习等以学员为中心的训练等方式，使参与者在深度的体验中获得感悟和领会。为多家跨国公司开发并实施培训课程，拥有丰富的培训经验和高级教练辅导经验，课程深受员工喜爱。

注重课前的调查和课后的辅导落地

咨询式的培训、以学员痛点为核心

案例式培训以情境学习为主要形式

轻松幽默，互动性强，体验深刻

亲和力强，引导思考、注重实用性

**服务客户：**

英特尔、IBM、陶氏化学、微软、汇丰银行、渣打银行、花旗银行、通用电气、YUM、伊顿、 爱普生、惠普、谷歌、空气化工、美孚石油、诺基亚、中金所、李宁、阿迪达斯、宝洁、延峰汽车、中国联通、宝钢集团、中国银行、中石油、星巴克、ITT、中国移动、海南航空、南方航空、利比等……