《情绪压力管理》  
  
**【课程背景】**

职场中，很多人都曾经或正在面临这样的困境：

* 不知不觉得罪了他人，自己却还迷茫不知？
* 一有情绪爆发就会失控，得罪他人，伤害自己？
* 人际关系恶劣，经常和人发生冲突，被称为刺猬人？
* 受到挫折失败就一蹶不振，长时间无法走出阴影？

…………

情商被认为是比智商更重要，更能影响一个人事业发展和人生幸福的重要能力，而情商却是一种隐性的能力，涉及到天生秉性，早期成长环境，目前行为风格，及所处环境等多种因素，想要提升总是感觉无从下手。

本课程从心理学经典理论入手，从职场情境出发，从内改变认知和信念，从外改变行为和技巧，让学员真正掌握提升情商的长期培养和短期适应的方法和技巧。

**【课程收益】**

1、 帮助学员认识情商的定义和产生原理。

2、帮助学员了解情绪的疏导和自我觉察，更好的处理分歧。

3、消除压力的错误认知，找到减压的三种方法

**【课程优势】**

1、不撒鸡汤，不空谈理论，根据心理学理论研发，结合十多年职场经历和痛点，力求兼顾科学严谨和务实落地的情商课程

2、 建构式学习设计，引导式授课+案例式情境+游戏化教学，不说教，调动学员旧知，激发参与，主动思考，形成更好的体验，让学员更自信的践行所学。

3、情商提升非一日之寒，掌握知识易，促其行动难，如何在课程中提升对情商的认知，激发其改变的动力，提高行动的自信，是本课程开发原则。

**【课时长度】**

3个小时

**【学员对象】**

各层级员工

**【人数建议】**

建议50人以内；分4-6组

**【课程大纲】**

**一、正确理解情商**

1、情商的三个误区

1）喜怒不形于色不是情商

2）不生气气死人不是情商

3）忍常人不能忍不是情商

2、情商的四大能力

1）感受和表达自己情感的能力

2）自我情绪控制和管理的能力

3）分析和同理情绪原因的能力

4）调动情绪解决问题的能力

**二、情绪控制技巧**

1、情绪的秘密

1）四大基本情绪：喜怒哀惧

2）情绪不是洪水猛兽

3）情绪产生的ABC法则

4）情绪冰山理论

2、感受力：接纳自己的感受

1）麻木的否定，含糊的表达

2）看到并接纳自己的情绪

3）用准确的语言描述感受

4）少谈评价想法，多谈事实感受

3、同理心：感受他人的情绪

1）倾听的10大有效行为

2）肢体语言的秘密

3）四种有效回应技巧，鼓励、共情、总结、正向

4）通过澄清提问试探对方感受

5）描绘对方的冰山，

4、情绪控制与疏导

1）情绪起伏曲线

* 爆发前：及时觉察情绪爆发萌芽
* 爆发中：快速转移和停止
* 爆发后，迅速冷静技巧

2）控制情绪的来源：信念

* 提高自己的人生阅历和自信
* 反思让自己不断爆发的信念

3）面对冲突时的沟通技巧

* 心态调整，认可理解
* 表达事实和感受
* 坦诚倾听，寻求双赢

**三、职场压力管理**

1、压力分析与管理

1）压力并不是恶魔

2）压力气球理论

3）性格对压力的影响

2、找到心里那道光

1）目标与追求

2）正确确定目标的原则

3、合理疏导情绪与压力的方法

1）六种情绪疏导方法

2）推荐方法一：运动

3）推荐方法二：倾诉

4）推荐方法三：目标

4、发展抗压资源

1）资源的分类

2）成为高资源的人

3）聚焦所需资源

**四、课程总结**

小组讨论：本次培训的收获分享

课程关键知识点回顾