

## 员工心理压力与情绪管理

(课程大纲将会根据具体课程进行调整)

### 前言

社会的改变带来了什么？

价值观的改变意味着什么？

工作改变会危害健康吗？

生活改变会带来疾病吗？

### 课程大纲

#### 第一讲 管理者的管理心态调整: 直面压力与情绪

- 1、如何消除员工因压力而产生的紧张、情绪的迷思？
- 2、压力自我诊断和评估：测一测你的压力指数
- 3、看不见的心魔 - 压力下消极情绪的杀伤力

#### 第二讲 剖析压力

- 1、压力的构成
- 2、压力的形成
- 3、压力的公式
- 4、压力管理的基本原则
- 5、压力源解析
- 6、压力作用下的身心反应
- 7、工作压力与个性心理特征

#### 第三讲 管理者的自我情绪调适:与压力共舞

- 1、认识自我，找回自信
- 2、调整心态，做自己情绪的主人

有效缓解和释放情绪压力的技法分享：

- ✓ 反应式情绪处理技法 - 如何在工作现场里第一时间对情绪进行处理
- ✓ 呼吸法
- ✓ 自我积极对话法
- ✓ 肌肉松弛法

积极式生理、知觉放松技法 - 如何在日常的工作和生活中学会舒解压力并放松自己

- ✓ 运动减压法（爱德蒙德生理放松 14 法）
- ✓ 视觉/听觉放松法
- ✓ 冥想法



- 3、建立和谐的人际关系支持系统
- 4、有效压力情绪调控案例研析
  - 风格不合的上司
  - 升职遇挫
  - 工作中的争吵
  - 首因效应的后果

#### 第四讲 管理者的他人情绪感知和有效沟通:

- 1、问题互动: 工作环境中他人的情绪和感受我们能否获知和感受得到?
- 2、缔造人际互动高情商(EQ)的四大动力主题;
- 3、关注他人的 SOLER 微观技能;
- 4、读心观察术-从非语言信息中了解他人的情绪和内心真实感受;
- 5、倾听- 最有效的沟通和共情方式: 倾听的 5 个层次及有效倾听的行为表现;
- 6、走进他/她的频道-管理沟通中的差异理解与同理;
- 7、知彼解己, 积极反馈;

#### 第五讲: 管理者的上、下属情商

高情商(EQ)的管理者能自如地处理好上下属关系, 获取他们更多的信任和支持, 更好的达成工作上的协调和同步, 进而带动团队的积极效应。

- 1、不要因为你是上司 -- 高情商管理者如何与下属相处
  - ✓ 把下属当人看;
  - ✓ 做下属的镜子和导师;
  - ✓ 永远不要觉得自己是最聪明的;
  - ✓ 多提问题, 少下指令;
  - ✓ 对下属的激励与认同;
- 2、和上司的“鱼水”情 -- 高情商管理者如何管理好上司
  - ✓ 锋芒毕露不如含而不发;
  - ✓ 与上司的沟通频率与汇报技巧;
  - ✓ 适当的糊涂;
  - ✓ 换位思考与压力分担;

互动讨论区: 高情商(EQ)上司应用什么样的批评和发火方式更有效?