

工作中情绪的有效控制与压力的缓解

产品名称	工作中情绪的有效控制与压力的缓解
公司名称	上海勤思企业管理咨询有限公司
价格	1000.00/人
规格参数	品牌:勤思 型号:班组长 类别:公开课+内训课
公司地址	上海市普陀区中山北路2000号
联系电话	021-52710275 15221216403

产品详情

压力是现代人都感受到的一种心理体验和人生的挑战。正确的认识压力，才能有效地舒解压力。本课程是从心理学的层面来帮助学员了解压力的形成原因，并用不同的训练手段来帮助学员释放压力。

培训目标

- 了解压力及压力形成的原因
- 学习压力释放的有效方法
- 有效地舒解压力
- 提升沟通能力、情绪智能，建立良好人际关系。
- 能够用新的角度洞察他人的行为模式的背后原因，并帮助他人走出困惑。

课程大纲

什么是情绪？什么是压力？

1、情绪的定义

2、压力的定义

3、压力的后果

4、信念、价值、规条

情绪和压力的传染性

1、踢猫效应

2、心平气和

寻找压力源

1、压力测试

2、生活压力、工作压力、社会压力、个人想法或性格造成的压力

3、弓形理论

消除压力的方法

1、消除压力的方法：身心放松法

2、消除压力的方法：逐步抽离法

3、情绪链调整法

4、适度宣泄法

5、注意力转移法

6、自我暗示和安慰法

7、理智和辩证法

课程对象：

所有需要消除压力的职业人士。

培训形式：

现场讲授、管理故事、案例分析、经验分享、视频

课程时间

1天（可以根据需要做出调整）也可根据企业需要进厂培训

培训费用：

1000/人（包含：书本、午餐、授课、茶点）

联系人：

李小姐 021-52710275

勤思班组长培训系列课程有：杰出班组长培训、jr工作关系培训、成功员工培训、沟通技巧培训、激励的九大手法培训、七大浪费培训、情绪和压力管理培训、性格与人生培训、职业心态培训等九个课程提供，欢迎有需求的企业来电询问相关信息