

《阳光心态与压力管理》

产品名称	《阳光心态与压力管理》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	30000.00/天
规格参数	
公司地址	上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室
联系电话	051257905112 18915754998

产品详情

【课程介绍】

越来越多的企业都发现：员工办事效率长期得不到提升甚至不断下降、一到公司就感受到士气低落、职场抱怨，更有甚者是导致事故频发、成本不断上升等；这是在激烈的竞争和过重的压力面前，因为没有建立正确职场心态观，出现了心理紧张、痛苦压抑、垃圾情绪、丧失信心等不良心理状态，而又不知如何处理，导致频繁跳槽，人员流失等不良影响。

打造阳光心态职业素养，自我积极激励是职场快乐高效的基础！

本课程从“发现压力源，改变压力感，积极情绪管理、快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用LP教练技术，让您参透情绪，看清传统方式处理情绪的负面影响；运用实际有效的方式，提高情绪管理能力，学会压力疏导技巧，让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。减少负面情绪对自身、家庭和企业的不良影响，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸福的生活！

【培训收益】

克服浮躁的职业心态，视困难为历练，减少职场抱怨。

培养积极的职业心态和成功信念，使员工对成功的职业心态有全新认识。

对本人的心理需求和心态状态有更深入了解，激发内在工作动力。

增强正面情绪，处理负面情绪，从而解决工作中的心态问题。

持续加倍付出与积极的进取心，将全面提高团队凝聚力与战斗力。

学会自我激励10大技巧，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法。

学会快速减压的26种方法，提升情商、逆商。

潜意识对话：发掘内在成长的力量，变压力为动力。

幸福职场：ABCDEF情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的3大特点并善用倍增财富。

培养积极双赢思维-升级BVR信念、价值观、行为模式系统。

【授课方式】

趣味游戏、价值观拍卖、案例分析、绘画测验、分组讨论、压力测试、角色扮演。

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重互动参与、在感悟中学习获得积极的智慧体验，提升幸福感和工作绩效，形成独特的培训风格。

【培训对象】：全体员工、一线基层主管、职业经理人等。

【授课时间】：1-2天

【课程大纲】

第一单元：培养阳光心态

热身游戏：“你说口令，我反转”

（老师发出“稍息”的口令，学员做出“立正”的姿势，“向左”对应“向右”，“向前”对应“向后”，依次来过，暖场热身，使学员快乐高效进入学习状态）

心理测评：你的情绪稳定吗？

什么是阳光心态？

1 职场十大阳光心态你具备吗？

1 感恩故事分享

1 工作生活情景剧

2、学会感恩，带着爱心去工作。

感恩型员工的5大心态

人生的三大自由，唤醒内心的责任心

3、激发员工士气，增强团队凝聚力。

人生的四大钻石级信念

感恩父母！感恩企业！感恩客户！感恩是我们前行的最大动力。

如何设定目标？互动体验：职业价值观大拍卖

(1)什么时候我的干劲最大？

(2)核心目标：不断重复

(3)目标分解与自我奖励

案例分析：“情绪垃圾桶”与“好心情效应”

4、调动潜能7大法则：

u 体验法则（实景/模拟/想象）

u 视觉化法则（眼见为实）

u 重复法则（无限次）

u 强势法则（棒喝法）

u 压力法则（逼迫法）

激励法则（制度化）

最最法则（最爱+最重要）

第二单元：职业EQ提升

1、什么是情商？分组讨论

(1) 认知自己的情绪

(2) 妥善管理自己的情绪

(3) 自我激励

(4) 认知他人的情绪

(5) 管理人际关系

2、打造职场良好心态

u 感恩的心态

u 学习的心态

u 自律的心态

u 付出的心态

3、放松体验：冥想身心放松

4、职业情商塑造：

(1) 如何识别情绪及自我激励

心理测试：如何识别客户情绪状态？

(2) 职业情商塑造

情景模拟：如何做一个高情商的职场精英？

第三单元：情绪管理技巧

趣味游戏：《你演我猜》

通过游戏学习什么是七情、六欲、五毒

1、1、认识情绪

u “考眼力”识别情绪

u 如何情绪觉察

u AB型性格测试及案例分析

2、情绪对我们的影响

案例分析：“情绪垃圾桶”与“好心情效应”

如何1秒钟处理消极情绪？分组讨论

u 心理测评：你的情绪稳定吗？

3、情绪控制技巧：指标VS治本方法

互动游戏：大风吹/可怜的小猫

父母状态、成人状态、儿童状态

4、情绪管理三步法：

(1) What-我现在有什么情绪

(2) Why-我为什么会有这种情绪

(3) How-如何有效的管理情绪

u 关于猴子的心理实验

情绪自测：你的情绪稳定吗？

分组讨论：“踢猫效应”我们想到...

如何情绪觉察？

角色扮演：当工作会议中，你的功劳被同事抢先归功于自己，你会怎么做？

第四单元：职场压力管理

视频赏析：办公室的情绪爆发

AB型性格测试及案例分析

实战演练：如何1秒钟处理消极情绪？

1、工作压力及压力源识别：

u 职场成长压力构成

u 承受压力的表现与解决方法

u 压力反应：情绪反应、行为反应、生理反应

2、压力的根源及特点

(1) 理想、现实和真实自我

(2) 压力与工作绩效

(3) 压力形成的现象学本质

3、实操演练：潜意识自我能量提升

u 潜意识的3大特点

u 催眠体验：渐进式自我放松技术

u 放松减压：冥想中身心放松

4、简单易行的26种压力疏导方法

第五单元：现场互动问与答