

## 提升个人效能——驾驭情绪释放压力

压力是我们使自己适应周围不断变化的环境而使产生的“消耗和磨损”；它的生理变化和情绪变化使我们产生积极或消极的感受。因为积极的影响，压力能够迫使我们采取积极的行动，带给我们新的意识和令人兴奋的创意。消极的影响，它会使我们产生怀疑、拒绝、发怒、忧郁等情绪，近而导致我们健康出现问题。为了减少压力对我们身体的影响，我们要发现压力，认识情绪，对压力和情绪进行有效的管理。

### 参加对象

在工作中承受压力和情绪困扰，急需找到应对方法的职业人士

### 课程收益

- 了解压力是每个人工作和生活中不可避免的部分
- 辨别压力的警告信号和特征
- 了解压力的来源
- 掌握管理压力的各种方法
- 掌握管理情绪，转换思维的方法
- 培养积极乐观的心态

### 大纲

#### 1) 认识压力

- 关于压力调查的结果
- 压力的分类
- 压力的心理与生理征兆
- 压力的警告信号
- 压力的来源
- 了解自己的压力现状

#### 2) 管理压力

- 分析压力的起因
- 接受压力的过程
- 改变想法，转化压力
- 改进优化生活方式与习惯

- 各种减缓压力与放松的方法
- 企业管理压力的秘诀

#### 3) 管理情绪

- 情绪的分类
  - 正面与负面的情绪
  - 改善负面情绪的步骤
  - 积极正面的思维
  - 情绪 ABC 理论
  - 表达自己的情绪
  - 疏导自己的情绪
  - 应对他人的情绪
  - 了解自己的情绪按钮
-

## **讲师介绍 何敏杰女士 May HE**

何敏杰女士拥有二十多年的专业管理培训和人力资源开发的工作经验，曾在服务业、制造业、教育培训行业的跨国公司任职，并在长期的职业生涯中接受过国内外非常专业而系统的培训。何敏杰女士曾经为多家世界 500 强企业的中、高层管理者设计、开发、讲授各种管理培训课程：管理与领导艺术、时间与压力管理、演讲技巧、培训培训师、团队合作、自我激励与激励团队、商务礼仪、沟通技巧、优质的客户服务、冲突与解决问题等。

何敏杰女士的客户：ABB、阿特拉斯、达能、德克尔马豪吉迈特机床、川崎汽船、索菲特大酒店、好易通、马士基物流、麦格纳动力及驱动、诺基亚、雀巢（中国）公司、上海大众、一汽大众、斯凯孚、贺尔碧格压缩机、西门子电器、徠卡测量系统、HBM 电子测量技术、比泽尔制冷设备、迪信通电子通信、派克汉尼汾液压系统、沃尔夫链条、海南航空公司、曼胡默尔滤清器、李尔（中国）、贺利氏特种光源、东方有线、福斯润滑油、埃尔斯特仪表、阿迪达斯、百超玻璃、林德工程、采埃孚销售服务、福伊特驱动技术系统、威图电子、通快中国、集保物流设备、葛兰素史克、路易威登、德尔福、维易科精密仪器、安利、诺西、科德宝等。

**日期** 2024 年 3 月 1 日； 7 月 2 日

**价格** RMB 3100 包括会务，资料和午餐。

**语言** 中文