

培训时间/地点: 2024年9月24~25日(星期二~星期三)/苏州

收费标准: ¥4000/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用、早餐及晚餐

课程背景:

小提琴的琴弦如果没有压力(弦太松)就不会产生美丽的音符;但如果弦绷得太紧就有可能断掉。学习压力管理并不是让我们避开压力而是把压力控制在适当的水平,使压力的程度能够与自己的工作和生活相协调。

压力测试:

- (1) 工作效率低
- (2) 工作兴趣降低
- (3) 工作失误增加
- (4) 病假次数增加
- (5) 非疾病导致的缺勤次数增加
- (6) 吸烟或饮酒量的增加(不吸烟者除外)
- (7) 食欲下降
- (8) 睡眠质量下降
- (9) 与同事关系紧张
- (10) 与家人关系紧张

如果您恰好符合上述中的一条甚至两条以上的话,bingo!您需要提升自己压力与情绪管理方面的能力了...

课程目标:

情绪是一把双刃剑,如果处理得好,可以将阻力转化为助力,帮你化解困境,让你在生活中左右逢源。如果处理得不好,情绪就会失控,从而在愤怒的情况下做出一些非理性的言行举止,害人害己。通过压力管理和情绪管理训练,更好的提升自我管理能力和影响他人的能力,充分提升个人的抗压性和情绪的“自我修复”能力。

这时,您及您的员工内心都会悄然改变,会变得沉稳、自信、达观、亲和。您及您的员工都会更加热爱自己现在的工作与团队,懂得创造快乐,懂得用快乐之心去工作、用爱去生活,建立起积极向上的人生观、释放出强劲的影响力享受精彩的人生。

参训对象:

所有职场人员

授课形式:

讲解及实例分析、讲解及案例分析、分组练习、实例和练习、讲解及实例、讲解及应用。



课程大纲:

模块一：压力管理

1. 什么是压力?
2. 压力的作用和价值
3. 压力信号捕捉?
4. 人在压力下的自我认知 (处理问题时您常常扮演哪一种角色?)
5. 化解压力的四维度法
6. 课程收获: 如何增加职场中的“个人弹性”(抗压性)
7. 从接地气的众多职场案例中共同来分析、感受、提升

模块二：情绪管理

1. 情绪 的力量
 - 何为情绪? 情绪对工作的影响
 - 下属在四种不同情绪状态下的行为表现 (重点分析)
 - 哪些原因导致这些不同情绪的产生 (问题背后的原因)
2. 情绪的自我管理 (向内)
 - 情绪的自我控制
 - 情绪的自我调节
3. 调节和影响对方的情绪 (向外)
 - 有效识别对方的情绪 (敏感度提升)
 - 有效影响对方情绪的方法
4. 课程收获
 - 工作和生活中有效驾驭自己的情绪
 - 有效影响和调节他人的情绪



讲师介绍：邹老师

- 资深培训师、顾问
- 11 年培训经验、8 年企业内训
- DDI 授证讲师
- EQ-i 2.0 情商认证
- Thomas International DISC 认证
- 长期担任欧美企业培训部负责人
- 曾任制造业总部讲师

擅长领域：

- 制造业、服务业
- 《高情商管理者》《TTT 讲师授证培训》《卓越管理能力提升》

讲师概述：

超过 10 年的企业培训经历，长期服务于欧美零售企业、大型制造业和直销行业。他成功地把销售和管理中的情绪管理、性格色彩、有效沟通等融合在培训课程的点点滴滴，使得课程更加生动并引起学员的共鸣。学员在收获课程知识的同时，往往掌握到更多高附加值的技能。累计学员超过 10 万人次，年平均培训场次超过 150 场，是客户公认的“最受欢迎的讲师之一”。

服务客户（部分）：

西门子、科特彼勒、航星工业、优力康（中国）、YKK、上汽大众、佛吉亚、吉利集团、新疆新能源集团、金风科技、阿特斯、日月光集团、旭辉控股、和承汽配（太仓）、光明乳业、EP 雅莹、方太、纳诺达克电子、赛腾电子、南通化工轻工股份、山姆会员商场、国美电器、苏宁电器、百安居、扬子江药业、奥美制药、九洲制药、京东、天猫、一号店（1 号药网）、汇添富基金、新诤新、乐购、沃尔玛、百思买、亿佰购物、国家电网、中国联通、上海航空、农工商地产、中石油、花旗银行、民生银行、汉得咨询、绿城集团……

客户荣誉：

- 百思买 2009 年最佳外训师
- 沃尔玛 2011 年服务品质奖
- 康佳 2011 年杰出贡献奖



- 沃尔玛 2012 年杰出贡献奖
- 沃尔玛 2013 年接触贡献奖

学员心声：

“一直很羡慕那些左右逢源的经理，他们与上级和下级特别是其他部门的关系都相处得很好。现在想想成功都是有原因的。”

--- 摘自沃尔玛（南区）学员反馈

“一直觉得跨部门沟通很重要，自己一直也很重视这一点，人际关系还算不错。但没想到听了老师的课才意识到原来部门沟通还有这么多门道。自己之前的很多做法还是有待提高的。受益匪浅！”

---- 摘自光明乳业（北京区）学员反馈

“The training is both wonderful and amazing! ”

---- Wal-Mart China CEO Sean Clark

“邹老师的课程让身为内训师的我再一次得到升华，懂得了如何做好培训的真谛，谢谢老师的用心也感谢公司给予上课的机会……”

---摘自光明乳业 TTT 课程学员反馈问卷

“感谢邹老师，TTT 认证之旅让我们各分公司内训师的授课能力提升明显……”

---福维克（中国）培训总监 Annie Xu

“邹老师为我司树立了挑选老师的标准：讲得好！接地气！Hold 得住学员！”

---魅力田园（中国）总经理 李董

“邹老师的订制的课程非常适合我们单位的实际情况，已连续三年邀请邹老师来为我们做内训了，集团领导和员工对老师的评价都很高……”

---云南电视台 IPTV 栏目 财务和人力总监 周虹

“邹老师的培训课程深受大家喜爱，每次来我们总部讲时，大会议室都会爆满……”

---摘自 沃尔玛中国区副总裁 Angela Koo

“我终于明白了为什么自己部门的意见在公司的管理层会议上总是不被通过！”

--- 摘自美乐家（中国）学员反馈

