





# 压力和情绪管理


## 压力和情绪管理

 培训课程

 共2次课程可选

 参训证明

 线下培训

 5课程模块

课程编号: CN-MM-S09

状态: 08.09.2024. 所有当前信息可在<https://www.tuv-academy.cn/s/CN-MM-S09>找到

我们面对压力的反应是不尽相同的，并没有管理压力和情绪的万能钥匙。当由于压力问题而带来明显的困扰并产生生活和工作障碍时，那就是组织和个人要正确面对、做出改变的时候了。

情绪、压力管理的课程结合案例和练习，使学员对压力和情绪管理实践深刻反思，学习新的管理的方法和思路。

## 课程助益

本课程将帮助您：

- 了解自己的工作压力状态
- 先管理情绪再管理压力
- 如何管理好情绪
- 学习如何消除工作过程中产生的焦虑和释放压力
- 获取管理的技巧和成功的经验
- 创造正确工作价值观
- 提升团队融合度和积极的工作关系

## 目标群体

全体员工

# 参课要求

不限

## 课程大纲

### 1.压力现状诊断

- 压力测试
- 压力过重的信号
- 了解自己的压力状态

### 2.管理情绪的ABC法

- 情绪地图
- 情绪管理ABC理论
- 运用ABC理论做情绪管理的实践应用
- 控制情绪的快乐引擎

### 3.管理压力的3R技术

- 压力和工作绩效的关系
- Reduction减少压力来源（工作压力/工作与家庭冲突/关系管理/职业发展）
- Reorganization 组织资源应对压力
  - 外部资源：支持，分解，资源，授权，团队合作
  - 自由提升：升华，积极思维，乐观归因，唤醒激情，大脑优化
- Relaxation（放松）-舒解压力后果（身心放松技术）

### 4.高情商建设

- 情绪智力
- 解读身体语言
- 识别气质、情绪及性格
- 高情商建设

### 5.从改变自己到影响&塑造团队

- 调整情绪和压力创造正确工作价值观
- 提升团队融合度和积极的工作关系

# 活动概述和预订

现在可以直接在网上预订您所需的日期，请登录<https://www.tuv-academy.cn/s/CN-MM-S09>，并可从中获益：

- 快速预订过程
- 个人客户账户
- 多名参与者同时预订

另外，您还可以通过传真或电子邮件预订

I HEREBY BINDING REGISTRATION FOR THE FOLLOWING SEMINAR:

## 压力和情绪管理

课程编号: CN-MM-S09

Please choose an appointment you would like to book:

- 08.10.2024 - 09.10.2024**, 上海 | 活动编号: CN-MM-S09-压力和情绪管理  
¥3,773.59 净价, 不含增值税 ¥4,000.01 (总价, 含增值税)
- 05.12.2024 - 06.12.2024**, 深圳 | 活动编号: CN-MM-S09-压力和情绪管理  
¥3,773.59 净价, 不含增值税 ¥4,000.01 (总价, 含增值税)

更多关于排期信息, 详情请见<https://www.tuv-academy.cn/s/CN-MM-S09>

请通过传真或电子邮件将表格的**所有页面**发送给我们, 以此报名该培训

电子邮件: [webshop-cn@tuv.com](mailto:webshop-cn@tuv.com)

请在下一页输入您的订单信息

# 订购表格 Page 2/3

- 我是以个人消费者身份预订（个人客户）
- 我是以公司/公共机构的身份预订（企业客户）

## 发票地址

这些数据将用于订单确认和开具发票

公司或当局名称:

所属部门 (可选):

---

---

街道和门牌号:

邮政编码:

城市名称:

---

---

---

您的内部采购订单号:

增值税 (可选):

您可以在这里输入由贵司确定的内部采购订单号码 (SAP号码等), 该号码将会显示在发票上

---

## 您的联系方式

这些数据将用于订单确认和开具发票

称谓:

名字:

姓氏:

---

---

---

电子邮件地址:

电话号码:

---

---

## 参训人信息

我将亲自参加研讨会（联系信息如上述所示）

以下人员将参与此研讨会：

如参加者不是您，而是其他人，请完善信息

称谓:

名字:

姓氏:

---

电子邮件地址:

电话号码:

---

出生日期 (可选):

出生地点 (可选):

---

**支付方式:** 发票

取消政策请详见附件的条款

我在此接受主办方的以下一般商业条款 (<https://www.tuv-academy.cn/agb>)

地点, 培训日期

签名

---

请通过传真或电子邮件将表格的**所有页面**发送给我们，以此报名该培训

电子邮件: [webshop-cn@tuv.com](mailto:webshop-cn@tuv.com)