

培训时间/地点：2025 年 9 月 8~9 日（星期一 ~ 星期二）上 海

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

课程目标：

- 从管理者的视角出发，掌握心态和自我情绪管理的能力
- 期望有效化解冲突和矛盾，提升工作效率的同时提升职场幸福感

课程收获：

- 有效解读压力
- 掌握解压和管理压力的工具方法
- 合理运用情绪促进工作开展
- 情绪的自我控制和自我疏导
- 职场情商的提升

课程特色：

- 从管理者和职场的期望出发，从员工的实际情况入手
- 接地气的职场案例，没有高大上的理论，一听就懂
- 互动多、演练多，还有角色扮演等着你
- 学员在积极参与中分享体会与改进之处

参训对象：

- 高潜员工、核心骨干
- 部门管理者

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：问题的发现

1. 从职场的角度来解读“什么是压力？”
2. 小互动：“建立压力词典”
3. 压力六大征兆（信号的捕捉）
4. 正确的认知和看待压力

模块二：压力的自我认知

1. 从三个方面来解读职场的压力
2. 自我认知（处理问题时您常常扮演哪一种角色？）
 - 2.1. 压力的寻求者
 - 2.2. 压力的承受者
 - 2.3. 压力的处理者
3. 如何扮演好“压力的处理者”角色？
 - 3.1. 思维方面：有效区分“事实”和“假设”
 - 3.2. 行为方面：积极主动，要事第一
4. 有效的解压方式 —— “增加观察点”和“提升积极比”

职场案例：Lily 如何面对上司的紧急压力？

5. 单元总结：建立解压工具量表四象限

模块三：压力的自我管理

1. 解析压力源
 - 1.1. 时间性压力源
 - 1.2. 精力性压力源
 - 1.3. 情境性压力源
 - 1.4. 预期性压力源
2. 压力源的“四维度”化解方法
 - 2.1. 针对以上不同的压力源的相应处理方式



2.2. 现场练习与案例点评

3. “如何增加个人弹性”--- 如何在压力下保持坚韧

3.1. “压力曲线”模型的建立，找到自己的 P 点

3.2. 如何做好 P 点的预警

3.3. 在 P 点不应该做什么？（自我对照）

3.4. 有效增加心理韧性，提升复原力（重点）

模块四：情绪管理

1. 情绪

1.1. 何为情绪？

1.2. 情绪对工作绩效和团队协作的影响

1.3. 你如何看待负面情绪的作用？

1.4. 情绪的五大特点以及在职场中的反映

2. 情绪管理的工具

2.1. 自我控制

2.1.1. 情绪冲动的作用时机

2.1.2. 了解自己的 hot button “情绪触发点”

2.1.3. 职场中常见的触发情绪失控的五大情境（自我对照和自我警示）

2.1.4. 面对强烈的负面情绪时，如何做好“刹车”的六秒法则

2.1.5. 结合职场案例做现场练习

2.2. 自我调节

2.2.1. 为什么不同的人面对同样的问题，情绪表现的不一样？

2.2.2. 情绪调节的重要性和意义

2.2.3. 工具：情绪调节的“红黄蓝”法则（宽容接纳 - 积极解读 - 转移注意）

2.2.4. 职场案例：Andy 在会议后的自我调节

2.3. 自我疏导

2.3.1. 情绪疏导的运用时机



2.3.2. 情绪疏导的工具：掌握 ABCDE 法则

2.3.3. ABCDE 法则在职场中的运用和体会

2.3.4. 五大常见职场情境案例练习和反思

讲师介绍：邹老师

- 强思资深培训师、顾问
- DDI 授证讲师（领导力方向）
- EQ-i 2.0 国际情商认证讲师
- KNX 明星经理人项目 认证讲师
- DISC 认证机构 Thomas International
- 长期担任欧美企业培训部负责人（2008.08~2017.05）
- 曾任安然纳米总部讲师，华东区业务拓展负责人

品牌课程：

- 职场情商
- 高情商领导力
- 卓越管理能力提升

服务客户：

西门子、卡特彼勒、航星工业、赛腾电子、光明乳业、优力康中国、康佳电子、海尔、双维伊士曼、沃尔玛、山姆会员商场、红星欧丽洛雅、红星美凯龙、国美电器、苏宁电器、银座商城、百思买、百安居、美丽田园、贝德玛、复星药业、华纳大药厂、九洲制药、上海航空、国家电网、农业银行、交通银行、平安银行、汇添富基金、即富支付、邓白氏、新净信、京东、一号店、暴雪游戏、福维克、云南电视台等

学员心声：

“我们的管理层都非常喜欢邹老师的培训，互动性很强，深入浅出，大家受益颇丰！”

---- 德尔福 汽车零部件 培训经理 Lisa Bao

“邹老师的管理课程已成为我们上航的精品课程之一，作为每年对我们机长，乘务长，和地勤班组长培训项目的重点课程...”

----上海航空 人力资源部 林总



“邹老师的表达热情，幽默，通俗易懂。课程实用，深受大家的好评...”

----均胜普瑞 HRD Danny Lin

“Bobby 老师的情商课程为我们又重新指明了方向，大家在课后都在积极反思自己在管理中的行为和语言是否合理是否有效，我们的课后讨论一直延续到 21:00，大家积极分享自己的不足之处和改进计划，谢谢老师的分享，受益...”

---- Sam's 北京 总经理 Mack Mu

“Bobby 老师的情商领导力课程深受大家喜爱，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

