

快乐工作，快乐生活

(员工压力管理一条龙)

课程前言：

员工的压力管理与企业业绩有着越来越密切的联系。中国步入世界市场之后，工作压力却愈演愈烈。智联招聘调查显示，48.6%职场人表示自己目前压力很大，而且超过七成职场人表示工作中的压力已经导致抑郁倾向。压力直接影响员工的生产、创新，导致企业重大损失。在富士康的自杀事件中，尽管富士康没有一手策划，但富士康的股票却一泄千里，曾超过35%。华基霍治的世界调查显示，工作压力是员工离职的首要原因，52%参加的公司需尽力留住优秀员工。美国压力协会估价压力造成美国公司每年300亿美金的健康开支、跳槽和事假。

企业要在惊涛骇浪中持续发展，达到业界最佳，需要一个从招聘、入职到离职，一条龙员工压力管理。**您的团队可以迎接最多的挑战，同时快乐工作、快乐生活！**您的企业需要提高生产和创新，留住人才，节约成本吗？如果是，这个课程是专门为您设计的。

课程收获：

个人：

1. 优化情商和逆商，迎接最多的挑战（情商EQ和逆商AQ）；
2. 有效突破学习、创新，发挥最大的潜力（智商IQ，学商LQ），实现最好的自我；
3. 享受更平衡的工作生活。

企业：

1. 稳定并优化生产和创新；
2. 让员工与企业共同发展；
3. 减少意外（HQ 健商）、人才流失，避免劳资纠纷，降低运行成本。

课程形式：

以实例讲解，在实战中练习，寓教于乐。内训以拓展训练开始，以加速团队的沟通与合作。

课程时长：2天

适用人群：

各行业的管理人员，尤其那些需要保留人才，提高生产、创新，降低人力资本成本的企业；那些有赖于80后、90后创新的企业。

课程投资：5800RMB/人(包括培训费和课间茶点)

课程提纲:

A. 压力与个体及团队

1. 压力与个体的能力
2. 压力与团队的生产及稳定
3. 压力的内外来源, 各种副反应表现
4. 加重和减缓压力的因素

B. 预防压力

1. 减少潜在的个人因素
个人素质、职业目标、文化差异
2. 减少潜在的环境因素
沟通、流程、文化、制度、战略

C. 协助员工成长, 提高压力容量

1. 提高员工的情商 EQ 和逆商 AQ
2. 突破学习、创新中的盲点, 发挥潜力 (智商 IQ, 学商 LQ)
3. 克服激励中的盲点, 让员工与企业共同发展

D. 及时充电

1. 识别、减少各种电阻
2. 快乐对工作生活的影响
3. 建立团队的充电系统

E. 找到团队的峰值

1. 高管的雷达系统
了解团队最佳状态的各个方面
及时发现团队各种压力副反应, 并加以处理
80 后、90 后的特别辅导和处理
2. 员工压力管理一条龙
招聘设置、入职后管理、离职

专家简介:



杨斌: The Prince Synergy 王者公司 (www.ThePrinceSynergy.com) 的创始人兼总裁。她毕业于复旦大学上海医学院, 兼修法律。后来她在加州大学 UCLA 附属医院及得克萨斯科大做内科及心理科住院医师, 兼修美国经济法和经济学。杨博士致力于决策、创新、最佳状态、人才国际化和团队建设, 让成功持久+顺利, 应邀在北大、复旦、香港中文大学等商学院讲学。

The Prince Synergy 王者公司 2006 年底成立于洛杉矶, 致力于人力资本发展和国际竞争力。自 2007 年 7 月以来, 公司有幸受到福布斯等的许多报道, 在修复人力资本上超越哈佛大学, 并被列为帮助总裁应变管理, 及帮助企业学校压力管理的顶级专家。2009 年底设立中国公司。



章春明: 1984年毕业于同济大学、1989年获得硕士学位，2002年获得复旦大学工商管理硕士学位，在企业咨询与高管培训、营销与品牌管理领域拥有近20年的实战经验，并在2007-2009期间担任复旦大学管理学院高级管理人员发展中心培训总监。主讲包括：《公众表达有演讲技巧》、《有效沟通与情境领导》、《领导者的辅导技巧》、《管理者的自我管理》等。