

压力疏导培训ppt课件

汇报人：文小库

2023-12-15

目 录

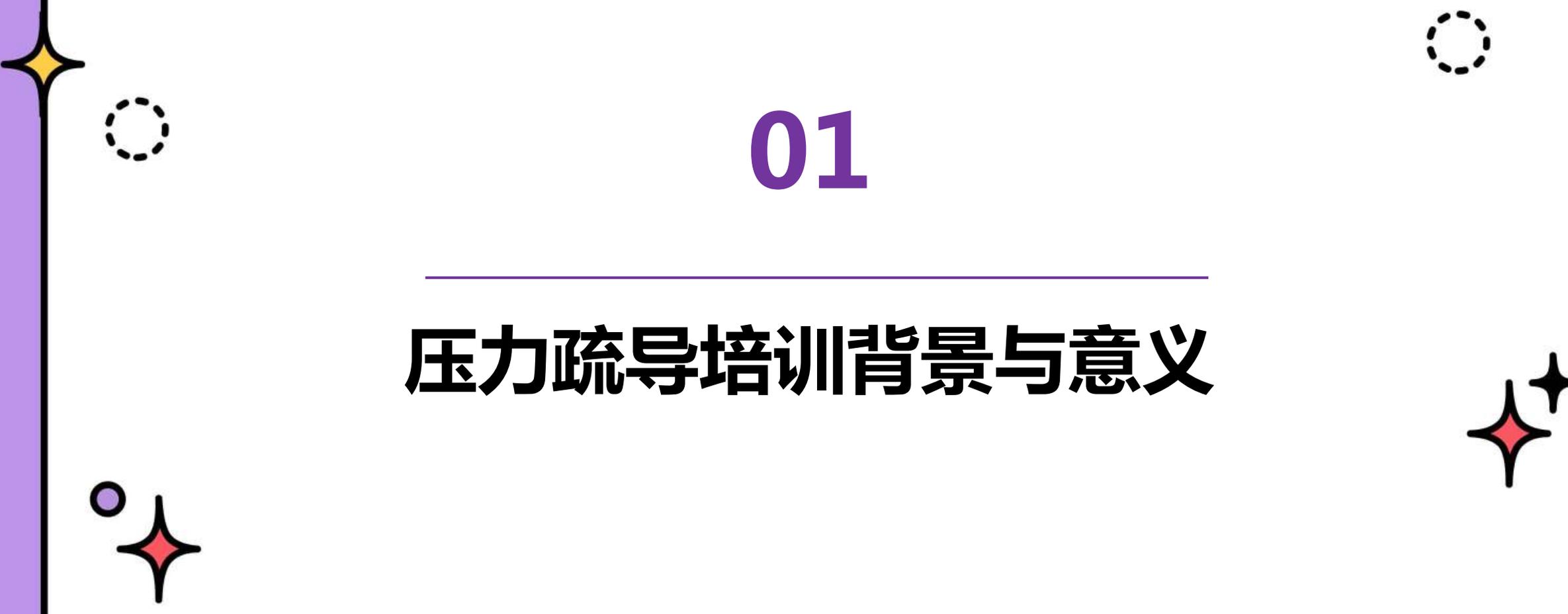
- 压力疏导培训背景与意义
- 压力识别与评估方法
- 有效沟通技巧与情绪管理策略
- 放松身心方法与自我调节能力提升
- 团队协作与支持系统建立
- 总结回顾与未来展望

contents



01

压力疏导培训背景与意义



现代社会压力来源及影响



01

工作压力：工作任务繁重、竞争激烈、时间紧迫等。



02

生活压力：家庭责任、经济压力、社交圈子等。



03

健康问题：身体疾病、心理问题、精神压力等。

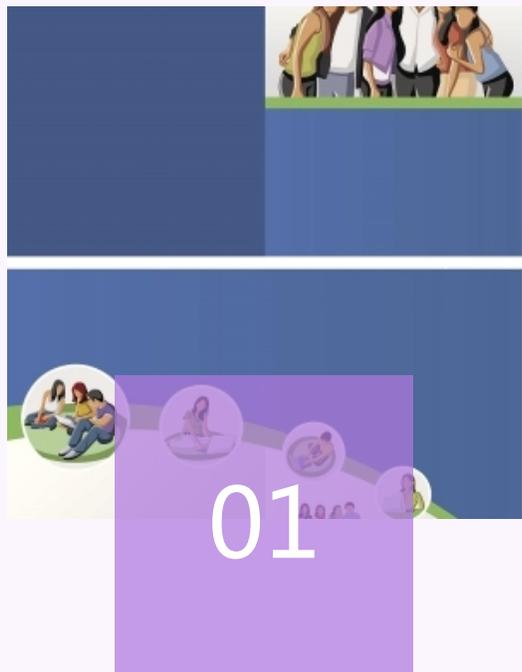


04

现代社会节奏快，压力无处不在，对个人身心健康产生负面影响。



压力疏导培训目的与意义



01

提高员工心理素质和抗压能力



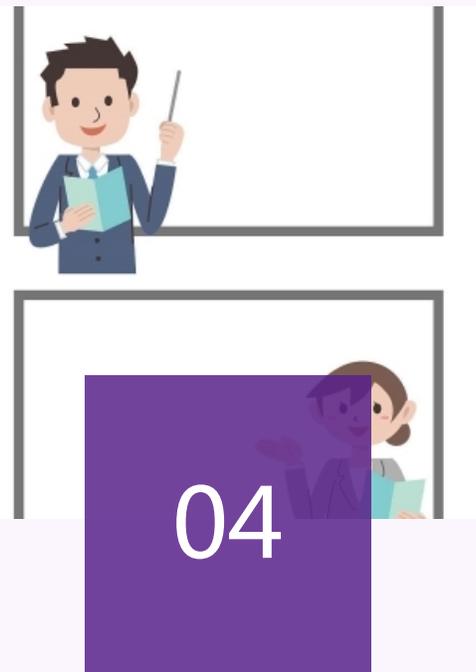
02

增强员工自我认知和情绪管理能力



03

促进员工身心健康，提高工作效率和生活质量



04

减少因压力导致的心理问题和不良行为

培训目标与预期效果

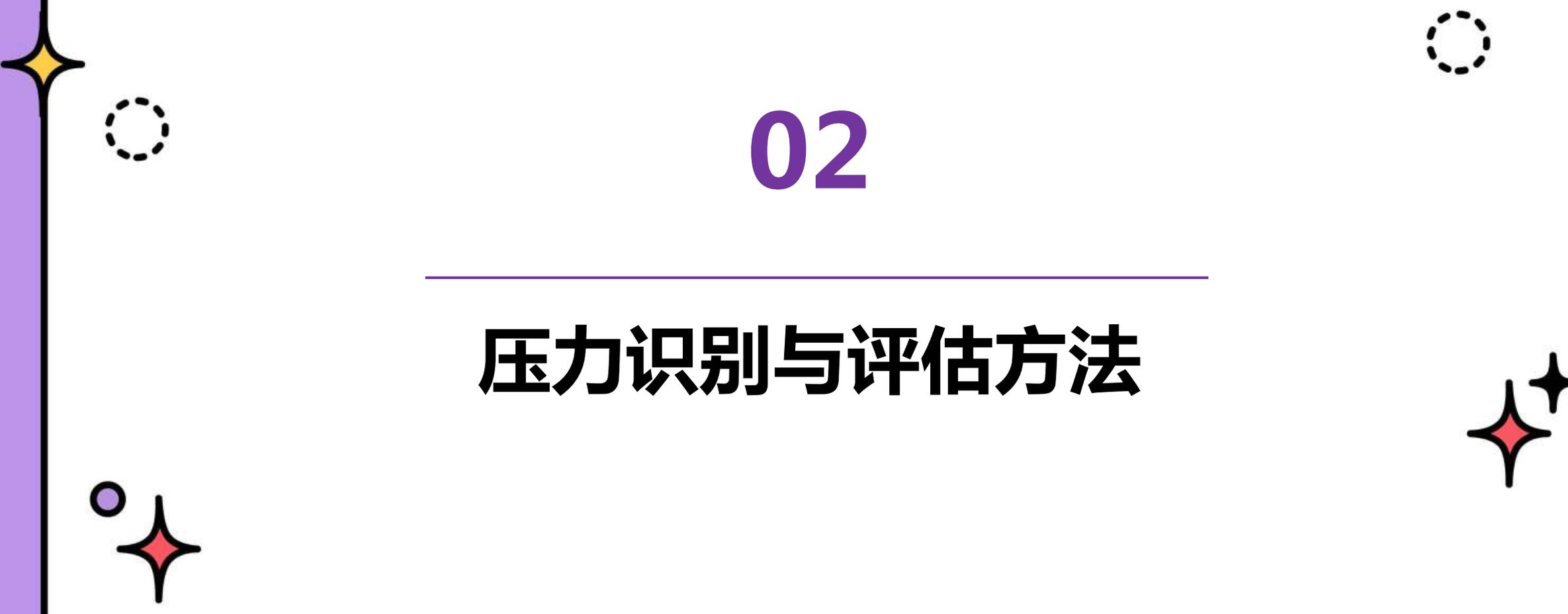
- 掌握压力疏导的基本知识和方法
- 学会有效应对和缓解压力的技巧
- 增强自我认知和情绪管理能力
- 提高员工心理素质和抗压能力，促进身心健康





02

压力识别与评估方法





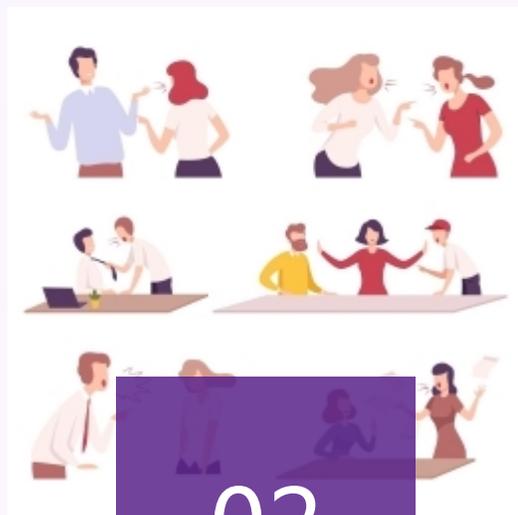
压力识别技巧及方法



01

观察法

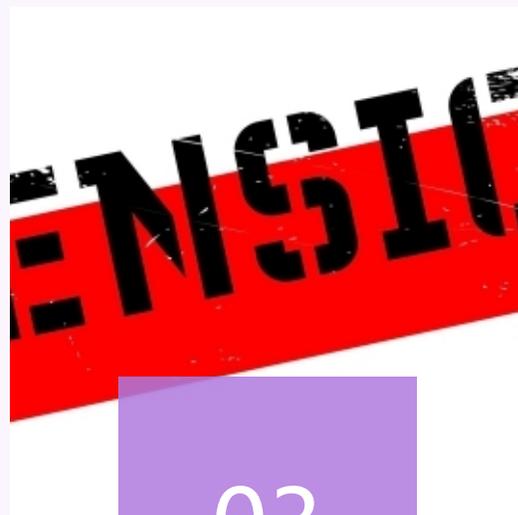
通过观察个体的言行、情绪变化等来判断其是否受到压力。



02

访谈法

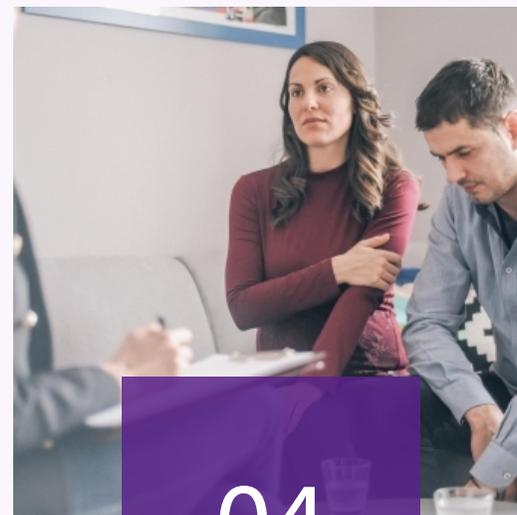
与个体进行深入交流，了解其工作、生活等方面的压力情况。



03

问卷调查法

通过问卷调查收集个体的压力信息，并进行统计分析。



04

生理指标法

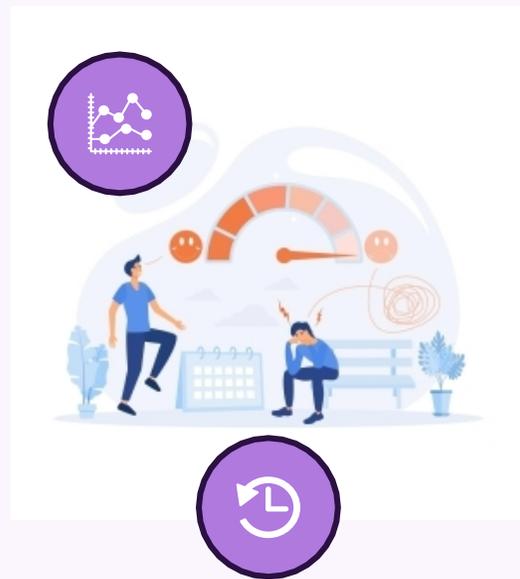
通过测量个体的生理指标（如血压、心率等）来评估其压力状况。



压力评估工具介绍与应用

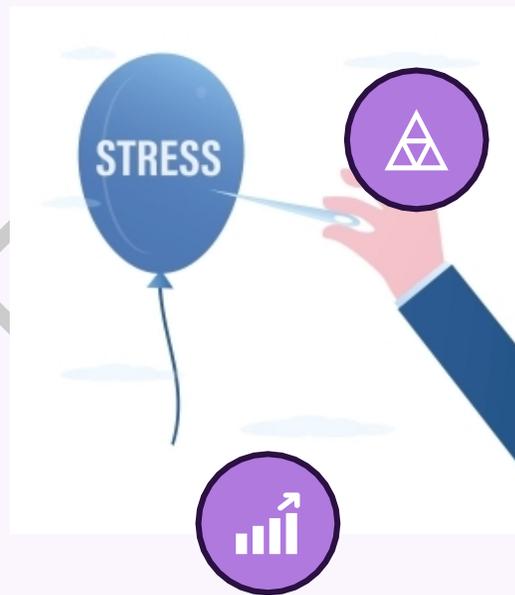
压力问卷

设计针对特定人群的压力问卷，
收集个体的压力信息。



压力量表

使用标准化的压力量表对个体
的压力状况进行评估。



心理测验

通过心理测验了解个体的性格
特点、应对方式等，为压力评
估提供参考。

生理指标测量

通过测量个体的生理指标来客
观评估其压力状况。



常见压力类型及应对策略

工作压力

合理安排工作时间，避免过度劳累；
学会拒绝不必要的任务；寻求同事、
家人的支持。



情感压力

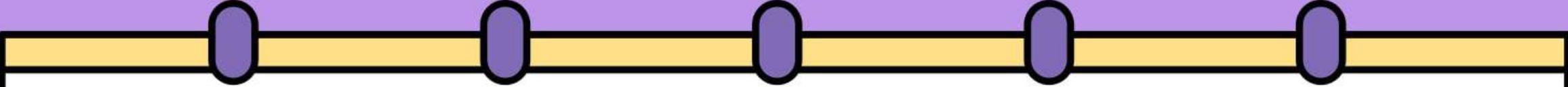
学会表达自己的情感，寻求他人的理
解和支持；积极面对问题，寻求解决
方案；保持积极的心态，避免过度纠
结于过去的事情。



生活压力

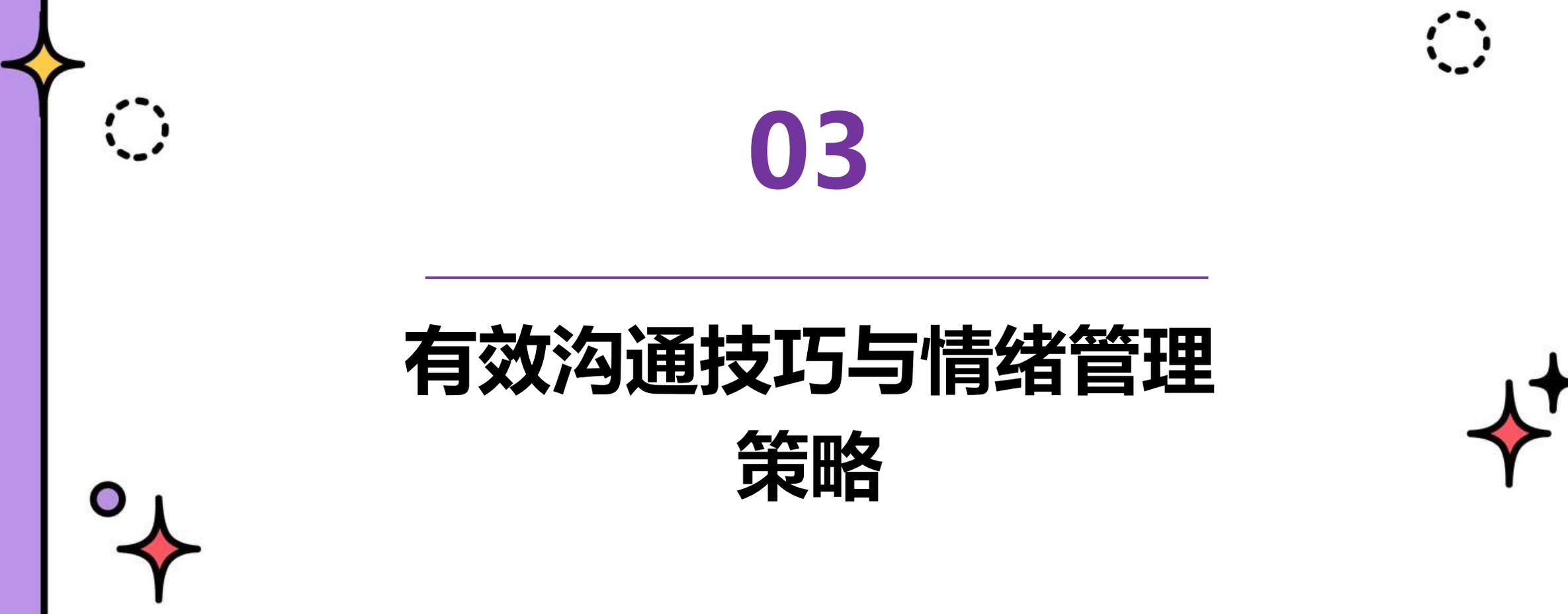
培养积极的生活态度，关注自己的兴
趣爱好；与家人、朋友保持良好的沟
通；适当进行运动、旅游等放松活动。





03

**有效沟通技巧与情绪管理
策略**





有效沟通技巧培养与实践

01



倾听技巧



学会倾听他人的观点和需求，理解对方的立场和感受。

02



表达技巧



清晰、准确地表达自己的想法和感受，避免使用攻击性或模糊的言辞。

03



反馈技巧



及时给予他人反馈，指出优点和不足，提出建设性建议。



情绪管理策略探讨与分享



认知重构

改变对问题的看法，从积极的角度看待问题，减少负面情绪的产生。



深呼吸和放松技巧

通过深呼吸、冥想等技巧放松身心，缓解紧张和焦虑。



情绪宣泄

找到适合自己的情绪宣泄途径，如写日记、绘画、运动等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/777126105053006065>