
情绪压力管理

(1 天)

1.情商管理

(1)智商

(2)情商

(3)情商的重要性

(4)情商与智商

(5)情商的提高方法

2.压力管理

(1)测试你的压力

(2)压力是什么？

(3)压力对人体 7 大系统的伤害

(4)减压技巧

□积极心理

□人际关系

□一念之间

□时间管理

□正向能量

□音乐疗法

□静心冥想

□说写唱跳

