
情绪管理与情商提升

第一章 情绪与情商概论

1. 情绪
 - ◇ 什么是情绪，情绪的种类
 - ◇ 负面情绪与健康
 - ◇ 传统情绪的误区
 - ◇ 新角度看情绪
 - ◇ 负面情绪的正面意义
 - ◇ 钟摆效应
 - ◇ 情绪的来源
2. 情商
 - ◇ 什么叫情商
 - ◇ 情商的内容
 - ◇ 情商与智商
 - ◇ 情商的应用
 - ◇ 情商的培养

第二章 如何提高情商

1. 认识自己的情绪
 - ◇ 情绪的来源
2. 管理自己的情绪
 - ◇ 治标方法
 - ◇ 治本方法
3. 管理他人的情绪
 - ◇ E Q
 - ◇ 心理学方法
 - ◇ 赞美的艺术
 - ◇ 同理心

第三章 情商修炼与影响力、领导力

1. 自信心修炼方法
2. 个人魅力修炼
3. 豁达与宽容
4. 积极心态
5. 操之在我
6. 压力管理与减压
7. 如何提高说服力
8. 人际关系九大法则
9. 建立良好的沟通模式