

# 培训课程：《职场江湖的情绪管理》

## 课程简述：

身在职场的人们常常有这样的烦恼，自己能力不错，工作努力，却总是升不上去？阻挡自己的或许不是人脉，不是执行力，而是“情商”。别以为情商=长袖着舞，情商是与自己的情绪相处，让我们不做玻璃心，一起和情绪做朋友。

## 学习目标：

对于职场情绪更专业的理解和认识；常见职场情绪更有效的管理与控制

## 课程内容：

情绪≠小事，委屈、抱怨、焦虑都我们在职场中的绊脚石。

- 一、 为何要学习职场情绪管理？
- 二、 职场情绪的来源
  1. 直接唤醒情绪
  2. 网摘唤醒情绪
  3. 叠加唤醒情绪
  4. 情感范围引发情绪
- 三、 情绪的定义和分类
  1. 情绪和情感，有什么不同？
  2. 情绪的定义
- 四、 情绪管理基本功训练
  1. 发现情绪标定
  2. 建立情绪连接
  3. 发现情绪意义
- 五、 如果处理你的突发情绪
  1. 情绪中的意识失调
  2. 控制情绪突发四步骤
- 六、 和情绪做朋友
  1. 处理情绪的六个工具
  2. 负面情绪场景案例分析
- 七、 职场 10 个典型情绪场景分析与讨论
  - (1) 面对老板劈头盖脸的责骂，我们该如何应对？
  - (2) 工作上充满了各种压力，有时会在工作中表现出暴躁与情绪失控，如何解决？

(3) 与同事竞争关系，双方处处针对，工作无开展，怎么调整？

...

...

...

**学习对象：**被指责过“8090 后真难管理”的员工；因为一时情绪，打乱过自己职业生涯的人；职场中有情绪管理需要的人

**培训人数：**30 人

**培训时长：**1 天