

《受益一生的情绪管理课》

讲师：隋海涛

课程纲要

【课程名称】 《受益一生的情绪管理课》

【课程背景】

生活在这个节奏空前加快的时代，无论是我们的生活、学习还是工作，都会出现各种各样的挫折来影响我们的心态和情绪，焦虑、抑郁、暴躁，轻者工作效率低下，幸福感降低；严重的人际关系恶劣，伤人伤己，甚至轻视生命。面对各种各样纷繁复杂的境遇，如何管理自己的情绪，就成为一门我们要用一生来学习和修炼的课程。

本课程以典型情绪为基础，教会你如何应对负面情绪，如何改变思维习惯，如何整顿自律神经……通过学习情绪管理方法，让我们能够有意识的识别情绪，消解无益的情绪能力，学会运用有益情绪促进自我效能提升，从而使自我、他人、团队获得更高效的人生。

【课程收益】

- 系统了解情绪相关理念，掌握自我情绪管理方法
- 识别、接纳负面情绪，转化负面情绪为积极情绪
- 引导情绪，积极改变，建立和谐人际关系
- 掌握团队情绪能量影响的技巧和方法

【课程对象】

企业各层级员工、业务骨干、管理者

【课程方式】

课程讲授 + 案例分析 + 情景讨论 + 课堂练习

【课程时长】 2天，（6小时/天）

【课程大纲】

第一讲 识别情绪，有效控制

1. 什么是情绪？
2. 情绪对我们的影响
3. 思考：为什么情绪来了控制不住
4. 情绪产生的路径
5. 情绪的两面性
6. 懂得选择情绪，才能积极解决问题
7. 与情绪对话（关于自己 5 个问题）
8. 识别你的情绪开关

第二讲 典型情绪应对

1. 真相：疲劳状态下，人更容易失控
2. 小测试：CFS（慢性疲劳症候群）
3. 愤怒情绪应对：压抑怒气 ≠ 管理怒气
4. ATC 原则管理怒气
5. 四步骤表达不满
6. 怒气也能提升身心状态
7. 解决瞬间暴怒的小技巧
 - 停止思考
 - 拖延技巧
 - 专注训练
 - 魔力语言

8. 记录冲动的原因
9. 利用 ABC 跳出情绪障碍
10. 更新信念系统：松松你的规条

第三讲 运用情绪感染提升职场优势

1. 关注圈 vs 影响圈
2. 人际交往中的情绪秘密
3. 与对方保持情绪一致
 - 建立情感链接
 - 给予积极反馈
 - 保持持续关注
4. 微笑：最有力量的优势表情
5. 10 个强化练习，建立自信
6. 坦诚拒绝，远离好人症候群
7. 警惕：权力造成的情绪流动

第四讲 引导情绪走向影响他人

1. 真相：影响力就是传递自信心
2. 学会表达自己的观点
3. 减少排斥，塑造自我吸引力
4. 如何影响下属
 - 搞清楚状况再开口
 - 三分钟原则
 - 明确目标

- 不轻信其承诺
- 5. 不着痕迹的影响力的四个方法
- 改变预期心态
- 制造失去的紧张感
- 问对问题，让对方说好
- 重视“同理心”

第五讲 秉持积极态度建立关系

1. 审视：竞争下的人际关系
2. 建立关系 vs 达成交易
3. 关注个人 vs 关注利益
4. 开采式对话，挖掘关系潜力
5. 做“可靠朋友”与“优质资源”
6. 增加个人魅力
7. 问题讨论，传递恰当情绪

第六讲 传递情绪能量全员参与

1. 正确的应对压力
2. 借助情绪传递，实现氛围转变
3. 与团队成员在一起
4. 警惕：“受害者”身份
- 受害者思维的常见情形
5. 利用积极态度，区分人与问题
6. 运用情感智慧解决团队矛盾