

情绪管理

课程说明

情绪管理是指用心理学的方法有意识地调适、缓解、激发情绪，以保持适当的情绪体验与行为反应，避免或缓解不当情绪与行为反应的实践活动。包括认知调适、合理宣泄、积极防御、理智控制、及时求助等。良好的情绪管理能力对于身心健康、职场发展都有着至关重要的作用。本课程通过对人们日常工作中在情绪管理上存在的误区的分析及情绪管理基本方法、技巧的讲解，帮助学员有效改善情绪管理能力、提高工作绩效。

参加学习后，学员将在以下方面获得收益：

- 了解情绪管理的涵义
- 掌握情绪管理的方法与技巧
- 对在过程中学习到的知识、技巧加以应用

课程内容

- 导语
- 为什么要管理情绪
 - 心态情绪决定我们人生的高度
 - 情绪是健康的基础
 - 情绪失控容易导致冲动行为
 - 坏情绪破坏力惊人
- 情绪与情绪管理概述
 - 情绪定义
 - 情绪产生过程
 - 情绪分类
 - 什么偷走了中国人的快乐
- 如何管理好我们的情绪
 - 情绪管理五种能力
 - 人类情绪管理四种反应
 - 情绪管理外功八法
 - 情绪管理内功八法
 - 几种典型负面情绪及应对
 - 紧张
 - 恐惧
 - 愤怒
 - 悲观
- 情商
 - 定义
 - 情商包含的能力
 - 情商包含的重要性
 - 如何提升情商六步法
- 课程总结
- Q&A

课程对象

本课程适用企业各级管理者与基层员工。

课程时间 1天