

做情绪的朋友

课程背景：

1、情绪是人类最忠实的朋友，从情绪我们可以获知我们内心最深层的需要，而情绪管理也将是人一生当中都要面对的最大的挑战。

2、在职场中，做个理性的社会人是特别重要的，这关系到员工的心理健康，更关系到企业的有序发展，因为企业都希望员工是发挥自己最大效能的人，而情绪化的最大伤害就是会让人的自我效能降低，从而影响到工作效率。

课程目标：

- 1、引导学员了解情绪的特点。
- 2、辅导学员体验自身的情绪特点，给自己的心情做个检视。
- 3、帮助学员掌握情绪管理的方法和途径，最终做到成为合格的职场人。

课程时长：6小时

课程形式：以讲授为主，结合案例讨论、游戏体验等形式。

课程对象：企业员工

课程大纲：

模块一、认识我们的情绪

- 1、情绪的定义
- 2、情绪的内涵
- 3、情绪与情感

模块二、情绪的分化与构成

- 1、情绪的分化过程
- 2、表情的三种构成

模块三、情绪、情感与机体变化

- 1、机体的生理变化
- 2、机体的外部表现
- 3、表情的三种类型，如何识别他人的情绪是职场情商的重要内容。

模块四、在职场中情绪的功能与特性的主要体现。

- 1、信号功能和调节功能
- 2、动力功能和感染功能
- 3、迁移功能和保健功能
- 4、发泄性、过程性及两极性

模块五、职场情绪的调节与管理

- 1、情绪的ABC理论
- 2、管理情绪的四个步骤
- 3、职场情绪调节的方法

备注：以上大纲仅供参考，实际授课根据培训需求适当调整