

情绪管理

【教学目的】

本次教学旨在通过讲解正面和反面情绪及其管理方法，帮助学员通过管理自身情绪、了解他人情绪的方法，使大家享受正面情绪带来的积极作用，减少负面情绪带来的消极作用，进而提高工作效率，增强企业实力。

【教学对象】

企业各层次员工。

【课程内容】

第一章 情绪类型的具体表现

第一节 正面情绪

- 一、幸福
- 二、快乐
- 三、好奇心
- 四、兴趣

第二节 负面情绪

- 一、愤怒
- 二、抑郁
- 三、焦虑
- 四、恐惧
- 五、悲伤
- 六、嫉妒
- 七、羞耻

八、内疚

九、挫折

第二章 自我情绪管理

第一节 影响自我情绪管理的因素

一、世界观、人生观、价值观概述

二、世界观、人生观、价值观的关系

三、案例分析

第二节 自我情绪管理的方法和对策

一、自我情绪管理的方法

二、自我情绪管理的对策

三、自我情绪控制

第三章 生活中的情绪管理

第一节 生活中情绪管理的价值

第二节 生活中情绪管理的对策

一、宽容待人

二、用平静化解矛盾

三、有感恩之心

四、顾及他人尊严

五、切莫得意忘形

六、交往有度

七、用积极情绪感染周围

八、善用沟通的力量

第四章 工作中的情绪管理

第一节 工作中情绪管理存在的问题

第二节 工作中情绪管理对策

- 一、让情绪化为工作的助燃剂
- 二、不要丢失工作的激情
- 三、合理释放负面情绪
- 四、降低自己的期望值
- 五、不要把工作或者工作情绪带回家
- 六、学会放松
- 七、给自己设定一个目标
- 八、正确面对批评和受挫
- 九、用积极化解抱怨

第五章 员工压力管理

第一节 员工压力管理存在的问题与解决措施

- 一、压力管理研究中存在的问题
- 二、员工压力大的原因
- 三、压力的好处
- 四、员工压力管理的解决措施

第二节 员工压力管理的具体对策

- 一、员工个人层面压力管理方法和对策
- 二、组织层面压力管理方法和对策