

《情绪，我是谁？》

【培训背景】

情绪是我们生活中非常重要的元素，情绪影响生活中的方方面面。小到感冒发烧，大到心血管疾病，很多都是因为情绪引起的。

太多的小朋友，因为不了解情绪，不会处理负面情绪，而有了产生了写作业慢、磨叽、丢三落四、抽动症等行为。

家长想解决这些问题，找了很多办法，但大都效果不佳，因为要解决的是情绪问题而不是行为问题。方向用错了，再努力都是错的。

【培训收益】

- 1、了解情绪的定义
- 2、了解情绪的分类情况
- 3、掌握情绪调节的方法
- 4、预防身心疾病
- 5、拥有良好的人际关系

【培训对象】

家长 基层员工 中层干部

【培训课时】

1-2 天 (6h 每天)

【授课方式】

- 1、分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行评估。

- 2、讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 3、案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。
- 4、情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。

【授课内容】

第一章：表情

1. 识别表情
2. 表情的作用
3. 最常见的的表情

第二章：情绪

1. 情绪的分类
2. 情绪对身体的影响
3. 如何识别情绪
4. 如何化解情绪

第三章：房树人测验

1. 了解自己的特点
2. 学会观察自己
3. 了解他人

第四章：人际交往的困惑

1. 找出问题
2. 分析问题

3. 头脑风暴找方法