

《管理情绪——非暴力沟通》

孙倩

【课程背景】

情绪是每个人与生俱来的，也是上天赐予我们最好的礼物。它可以帮助我们趋利避害，告诉我们什么可以接近、什么需要远离。它对我们有非常多的益处。但是在复杂的社会环境中，情绪与群体约束产生了很多冲突，这也是情绪变成“情绪问题”的主要原因了。

那么我们就来盘点一下这些情绪问题在我们身上是否也时有发生呢？

1. 有时会因为同事的一句话而难过很久
2. 领导大会上表扬了别人没表扬自己就会忍不住在背后说领导坏话
3. 早上出门晚了没赶上早会，挨批评后一天心情都非常差
4. 和另外部门讨论方案，争到脸红脖子粗最后还大打出手
5. 总感觉别人在背后议论我

本课程将从情绪产生的源头进行分析，以理论奠基、以提问引思考、以工具做支撑、以故事敲警醒、以练习助掌握等方式循序渐进，帮助学员掌控自己情绪，走出人际关系、亲密关系、社会关系中的各种困扰，获得由内而外的自由。

【课程收获】

- 了解情绪产生的源头
- 了解情绪背后的杀手
- 掌握规避玻璃心的方法
- 掌握如何救赎自己的愤怒情绪
- 掌握非暴力沟通的秘笈

【课程受众】 企业所有人员

【课程时间】 1天

【授课方式】 案例分析 + 视频互动 + 提问互动 + 分组讨论 + 情境扮演

【授课特色】 讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

【课程大纲】

一、情绪来源于身体的哪个部件？

1. 原始脑

案例：壁虎被发现后的反应

2. 皮质脑

案例：人与动作的区别

视频：人脑的结构及功能

二、影响我们情绪的因素有哪些？

1. 对事物的认知过程不同

案例：相同药物的3组实验

讨论：如何快速了解认知的差异

2. 当下的生理状态不同

案例：吊桥与美女

3.外界刺激因素不同

案例：一个破了窗子的房间

三、拯救玻璃心的方法

1.不去计较，减少敏感

互动：举一个你周围朋友玻璃心的事件？

案例：乔任梁之死

2.放空自己，回归初始

互动：当你情绪不好时，你用什么方式调节自己

案例：属于自己的冥想世界

四、如何应对愤怒的情绪

1.我们为什么愤怒？

1) 利益受到损害

案例：脚被踩的第三次

2.如何避免愤怒情绪？

1) 建立边界或规则

案例：恋人间的约法 3 章

五、如何用沟通解决问题？

1.描述客观事实不带感情色彩

案例：小孩子摔跤后（1）

互动：描述客观事实最大困难是什么？

选择：从 4 个场景中选择哪个是正确的描述客观事实

2.描述事实的感受不带夸张因素

案例：小孩子摔跤后（2）

3.了解自己的心理预期

案例：女朋友未回复的消息

4.提出你的合理要求

互动：面对女朋友说的我没事，你做何反应

课程总结