
和情绪做朋友

——开心度过每一天

课程背景

社会发展如此迅速的当下，人的情绪也跟着急躁起来，办公室里不乏见到黑着脸的、摔东西的、唉声叹气工作的员工。如果在这种氛围下工作，时间久了的话，不但个人会越来越糟，如果一个团队里有这样一两个经常情绪不稳定的学员存在的话，那么整个团队的士气将会越来越低，工作效率也会越来越下降。因此为了避免这样的情况发生，一定要进行员工的情绪管理。

课程收益

让员工意识到坏情绪对人的影响

交给员工一个解决不良情绪的工具

带给员工防止别人产生不良情绪的两个办法

让员工意识到哪些情绪发泄办法是职场禁忌

分享给员工 4 条培养良好情绪的方法

课程大纲

一、 认识情绪

- 1、 我的T 恤衫（暖场及认识自己及他人特征）
- 2、 什么是情绪
- 3、 影响情绪的都有哪些因素
- 4、 不良情绪给人带来的影响

二、 如何解决不良情绪

- 1、 电影片段观看与讨论
- 2、 选择问题地图的分析

三、 如何安抚他人的情绪

- 1、 5步回答法
- 2、 3F 法

四、 职场禁止存在的不良情绪

- 1、 见人就发泄自己的不良情绪
- 2、 不分场合的发泄自己的不良情绪
- 3、 不分人的发泄自己的不良情绪

五、 如何养成良好的情绪

- 1、 热爱生活（学会赞美——请你夸夸我）
-

-
- 2、 做自己喜欢做的事
 - 3、 充实自己（三大黄金问题总结）
 - 4、 学会宽恕

课程时间：7小时
