

《情绪管理》

【训培对象】管理者、员工

【培训时间】1天（6小时）

【培训讲师】李培英

【培训形式】本课程重视讲师与学员的交流互动，授课形式上综合运用多种方法以促进学员参与，激发学员思考。本课程运用的培训方法包括：老师讲授、问卷测评、练习题、技能训练、小组研讨

【课程提纲】

第一部分 情绪解析

一、认识情绪

- 1.情绪的概念
- 2.情绪的分类
- 3.认识基本情绪

二、消极情绪解析

- 1.消极情绪的影响与功能
- 2.焦虑解析
- 3.愤怒解析
- 4.抑郁解析

三、积极情绪解析

- 1.积极情绪的影响与功能
- 2.积极情绪解析

本单元学员参与的学习互动活动：

- 1.测评：情绪稳定性
- 2.测评：焦虑
- 3.测评：愤怒

第二部分 战胜消极情绪

一、战胜消极情绪——改变思维

- 1.思维与情绪的 ABC 模式**
- 2.“悲观”与“乐观”的思维差异**
- 3.认知重建技术**
- 4.消极思维的特点**
- 5.积极的理性思维的特点**
- 6.挑战与反驳消极思维**
- 7.用积极的理性思维取代消极思维**

二、战胜消极情绪——学会放松

- 1.放松与情绪**
- 2.放松技术——腹式呼吸法**
- 3.放松技术——渐进性肌肉放松法**

三、战胜消极情绪——正念

- 1.正念与情绪管理**
- 2.活在当下**

本单元学员参与的学习互动活动：

- 1.练习：ABC 模式**
- 2.测评：乐观测评**
- 3.练习：消极思维分析练习**
- 4.练习：认知重建练习**
- 5.练习：自我放松技术训练**

第三部分 健全人格是情绪健康的保障

一、认识健全人格

- 1.人格的概念**
- 2.奥尔波特的健全人格观**
- 3.马斯洛的健全人格观**

二、发展积极品格——自尊

三、发展积极品格——感恩

四、发展积极品格——宽容

本单元学员参与的学习互动活动：

1.测评：自尊

2.测评：感恩

3.练习：包容

4.练习：感恩