

## 《亲子关系与情绪、婚姻、压力》

### ——《情绪管理课程》

#### 【课程收益】

- ◆帮助学员了解亲子关系的建立。
- ◆使学员保持良好的工作心态、对工作充满激情、传递正能量。
- ◆通过培训使学员明晰人生态度，积极处理个人与企业及社会、家庭之间的关系。

#### 【课程收益】

企业各级员工，由于生活和工作各种压力，往往使其工作态和情绪受到负面影响。

这些不良心态和情绪会给服务工作造成一系列的问题，比如：工作时冷漠态度和消极执行、及不良情绪导致的沟通障碍甚至服务事件等。如不及时消弭，长期积累，这些问题将对服务质量、企业形象，乃至企业利益造成巨大损失。

如何使员工在工作中培养良好的心态、树立积极的工作态度、保持良好的工作情绪，以维护进而增长企业利益，对企业来说都显得尤为重要。对员工而言，拥有良好而积极的心态和情绪，将是迅速超出同济，奠定自我岗位基础，乃至快速实现提升的不二法门。

【课程对象】 企业全员

【课程时间】 6小时

【课程说明】 本课程采用案例+讲授+互动的授课形式，使学员轻松完成培训内容。

#### 【课程大纲】

#### 上午：亲子关系

##### 模块一：不同时期孩子的生理及心理发展

1. 婴儿期生理及心理发展
2. 幼儿期生理及心理发展
3. 童年期生理及心理发展
4. 青春发育期生理及心理发展
5. 青年期生理及心理发展

##### 模块二：不同时期孩子的亲子关系的建立与发展

1. 婴儿期亲子关系建立与发展
2. 幼儿期亲子关系建立与发展

3. 童年期亲子关系建立与发展
4. 青春发育期亲子关系建立与发展
5. 青年期亲子关系建立与发展

### **模块三：不同年龄阶段容易出现的生理心理问题**

1. 幼儿、儿童期的心理问题
2. 少年期的心理问题
3. 青年时期的心理问题

## **下午：恋爱、婚姻生活及情绪压力**

### **模块一：恋爱婚姻关系的概念与技巧**

1. 对恋爱婚姻问题的认识
2. 结婚前的问题
3. 婚姻关系的八大问题
4. 如何维持恩爱和谐
5. 当婚姻已经破裂

### **模块二：情绪与压力的管理**

1. 对情绪的正确认识
2. 消减压力的技巧
3. 当自己有情绪的时候
4. 当别人有情绪的时候

### **模块三：现场情绪调息感受**

**【注】**：以上内容可根据具体要求进行调整。