

《魅力女性—爱自己从情绪管理开始》

—— 何慧老师

■ 课程效果 (Effect)

- 1、认识自己和识别他人的情绪；
- 2、探讨情绪的来源和意义，学会觉察自己和他人的情绪反应；
- 3、掌握有效的情绪管理方法，现场帮助学员舒缓情绪方法；
- 4、知彼解己，掌握良好的与他人沟通的方式
- 5、提高情商，以良好的心态和精神面貌迎接新的挑战；

■ 课程对象 (Object)

需要情绪压力管理相关人员

■ 培训时限(Time)1 小时左右

■ 培训方法(Methods) 线上培训师主讲+互动问答

■ 课程主体内容 (Main points)

第一讲、情绪的认知——是什么主宰了我的命运

一、看看我的情绪是怎样“发作的”

二、情绪的根源

1. 什么是情绪，情绪有多少种？
2. 情绪有哪些共性与特点？
3. 情绪的影响——故事：情绪污染
4. 有关负面情绪的认知
 - 1) 负面情绪的真相是什么？
 - 2) 探索负面情绪的正面意义

第二讲、魅力女性必懂情绪管理术

情绪管理实践

思索：有情绪是好事还是坏事

一、生活中人们常见的对情绪错误观点

二、压力的真正来源于情绪的关系

案例分析：《我“心动”的到底是什么呢？》

三、常见的情绪管理方法

1、通常人们对待情绪的方式

2、有效处理情绪的良方

四、情绪治标的小技巧

五、情绪治本的四部曲

六、魅力女人必懂的情绪管理日常小贴士

课后作业：用所学的技术模拟工作情绪中的处理方式