

《我的情绪我做主——妈妈的情绪管理》课程大纲

- 1、情绪对工作、生活、健康的影响？
- 2、如何做一个不发飚的父母？
- 3、教你认识情绪，什么是情绪？情绪的分类？你知道你的情绪来源吗？
- 5、了解情绪的实相，情绪的正面价值和意义？
- 6、情绪相关的四要素！
- 7、教你做情绪的主人，我的情绪我做主！
- 8、处理情绪的原则、缓解情绪的小窍门！
- 9、压力释放的具体方式和方法。