

掌控你的 2Q (EQ+AQ)

——阳光心态与自我激励课程大纲

【课程目标】

- 1.理解幸福和主观幸福感，找到增加幸福的方法。
- 2.塑造积极的自我意识，建立积极自我，增强自我效能。
- 3.练习和保持积极情绪，培养乐观和希望。
- 4.积极改变逆境，提高生活质量，个人幸福成长。

【课程对象】

管理人员及一线员工

【课程内容】

(一) 觉察情绪，认知情绪

- 1.情绪何来？
- 2.情绪的识别模式
- 3.情绪产生的九宗罪源
- 4.互动活动：测测你的压力强度

(二) 情商逆商 解读压力

- 1.情绪的三盏信号灯防御系统
- 2.情绪的负面影响力与破坏性
- 3.逆境与挫折是生活的修道场
- 4.IQ 应对压力与逆境的 ABC 原则

5.AQ 提升自控力的三大途径

(三) 疏导情绪 缓解压力

导入：情绪疏导能力测试

1.角色的认知与复位——阳光心态塑造

2.化解负面情绪伤害的 4 种方法

3.突破习得性无助在逆境中觉醒

4.情绪管理的三大快乐锦囊

5.舒缓压力的急救措施

(1) 空椅子法

(2) 信念的力量

(3) 透镜过滤法

(4) 肯定赞美法

(5) 皮格马利翁效应

(6) 音乐疗愈法