

疫情下，与情绪压力共舞

阳光心态和心智模式成长

【课程背景】

逆商是非常重要的衡量一个人心智模式的标准，所谓逆商就是一个人在面对压力时，情绪能掉到多低，如何跟情绪共处，如何正向激励自己，为所当为，面向未来，做积极的努力。疫情期间，外界不可控因素，使得员工对未来的不确定性充满担忧，焦虑，迷茫，直接影响员工对绩效的产出，影响团队士气和氛围，此课程针对这一背景，为员工设置正向思考的路径，调整情绪，自我赋能，从而促进积极的行动，为企业创造价值。

【课程时间】 2小时

【课程形式】线上直播

【授课方式】

案例教学+短片欣赏+现场答疑

【课程大纲】

- 一、 疫情下的情绪困扰
 - 1、 公共事件所致心理反应
 - 2、 期间出现哪些情绪困扰
 - 3、 情绪困扰的短期和长期危害

- 二、 理解念头和情绪
 - 1、 念头和情绪产生的机制
 - 2、 念头，不等于事实
 - 3、 情绪来临，如何做情绪的朋友
 - 4、 觉察自己的心智模式并成长

- 三、 疫情期间缓解压力的方法
 - 1、 8种积极的信念和阳光心态
 - 2、 缓解焦虑小妙招