

文编：5038

阳光心态 快乐工作

——情绪管理与压力调适



课程目标

- 1、学会觉察自己的情绪，当情绪出现时，能够当下有效调整，成为情绪的主人；
- 2.创造内心的和谐，摆脱内心的冲突、矛盾和压力感受；
- 3.掌握缓解压力的有效方法，随时令自己处于从容、淡定的状态；

享受轻松愉快的课程



课程内容

- 认识情绪
- 管理情绪
- 情商训练
- 了解压力
- 职场减压特效药



To feel, or not to feel?

有感觉，还是没感觉？

你可能很难想象，你对这个问题的回答决定了**93%**的领导力，**27%**的组织利润，**43%**的生活品质，**25%**的健康状况。



何为情商(EQ)

在人的成功的诸多主观上的因素里面，智商（IQ）因素大约占20%，而情商（EQ）则占80%左右。

EQ包括以下几种能力：

- 清楚认识自己的情绪（认识自己）
- 妥善管理自己的情绪（调控自己）
- 激发自己的正面情绪（自我激励）
- 认识他人的情绪（同理心，沟通的基础）
- 人际关系的管理（领导和管理能力）

作为领导你首要的工作是管理自己的精力，然后是控制他人的精力。”





喜爱

快乐

愉悦

惊奇

愤怒

悲伤

恐惧

怨恨

羞耻

压力



负面情绪



正面情绪



听一段音乐，分享在听音乐的时候，你能看见画面或者有什么感受。

-----情绪没有对错之分，所有的情绪都应该被理解、认同、接纳。

负面情绪的正面力量

每一个情绪都带着一个重要的信息，而且，情绪会将这些重要的，关乎生存的信息以最快的速度传递给身体，带动我们采取一个对应的行动。



情商误区造就“情绪绑架”

- ❖ 为什么“控制情绪”的我们还是被情绪“绑架”了？
- ❖ 是什么原因造成被掩盖的情绪如此不安分？
- ❖ 情商等于“控制情绪”吗？



不管理情绪的后果？

- 负面情绪

 - 坏心情

 - 心理 / 生理症状

 - 精神 / 身体疾病

 - 危及生命

压抑的情绪会

膨胀、积累、转移、变形、扭曲.....





∅ 当一个人刻意隔绝情绪和感觉，
这些情绪会在你最意想不到地时候以
你意想不到的强度暴发出来。

➤ 情绪是不可以被压抑的，只
可以被了解、标明和疏导。

找回你的感觉，而不是抛弃它们！

思考与讨论：

- 我们有哪些情绪？
- 什么时候我们会有情绪？
- 你对情绪有什么看法？
- 当你有情绪的时候，你是如何应对的情绪？

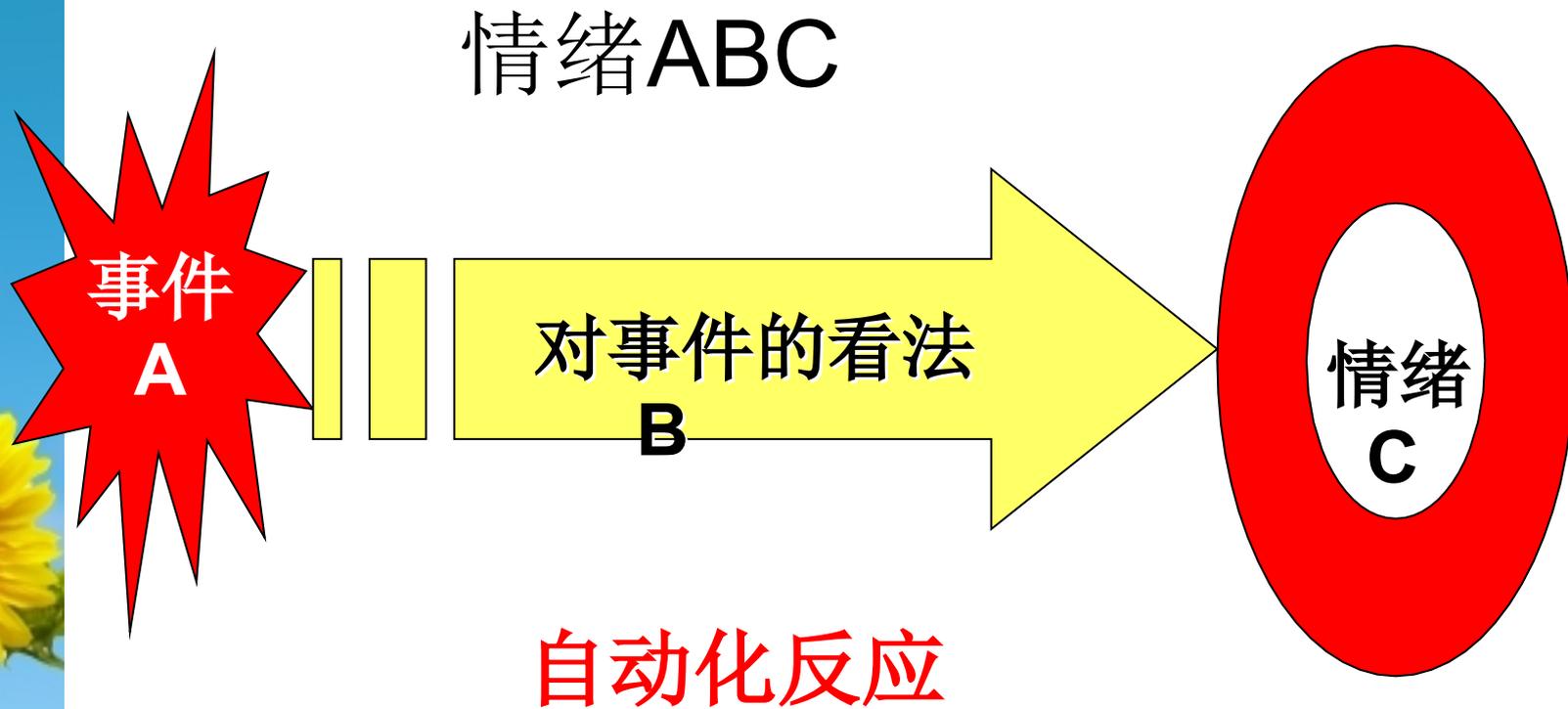


情商训练

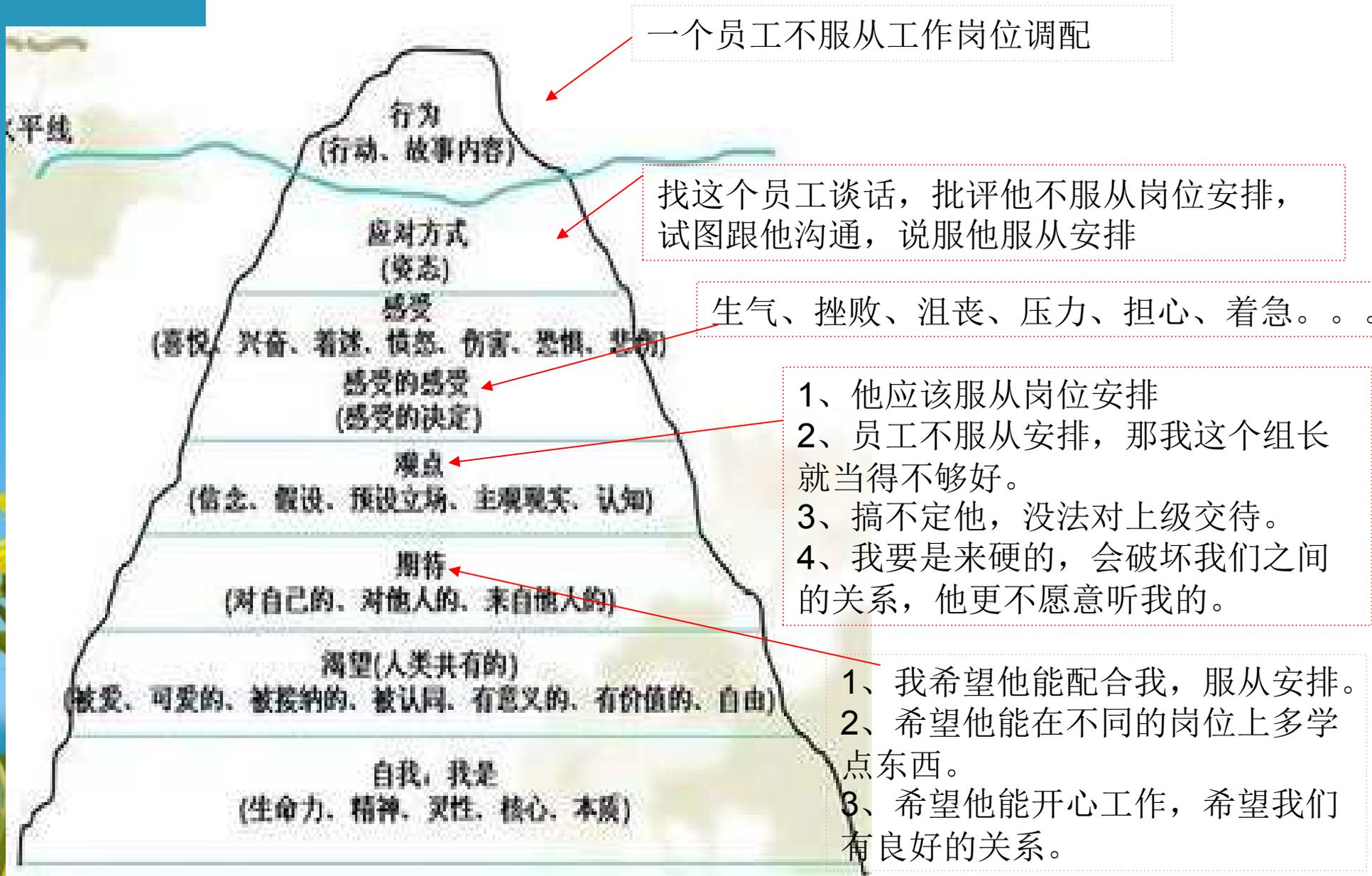
- ❖ 第一步：了解情绪，情绪ABC
- ❖ 第二步：省察想法
- ❖ 第三步：新信念



情商训练



情绪冰山理论



情商训练

情绪冰山理论

- 通常，我们往往只表达了冰山上面的部分情绪，对方感受到的也大部分是抱怨与指责。
- 学会看见冰山下面的感受与需求，探索自己的需求，学会为自己的需求与情绪负责。

现场案例分析



情商训练

情绪自我调节五步骤：

- 1、及时喊停：从潜意识到意识
- 2、标明情绪：我究竟是怎么啦？
- 3、省察想法：我是怎么想的？
- 4、探索需求：我到底要的是什么？
- 5、满足需求：借着自己的改变，帮助他
人满足自己

角色扮演



情商训练

情绪表达公式

当我看见。。。。的时候（描述事实），我
觉得。。。（表达感受），我需要。。。（表达
需求），我希望。。。（请求帮助）

案例分析，角色扮演



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/768123065071006071>