

《与情绪压力共舞》课程

产品名称	《与情绪压力共舞》课程
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	30000.00/天
规格参数	
公司地址	上海市闵行区金都路4299号6幢3楼E37室
联系电话	051257905112 18915754998

产品详情

《与情绪压力共舞》课程大纲

【课程介绍】

“人生不如意十之八九”，当情感遭遇纠结，职业出现倦怠，婚姻出现不和，生活诸多不顺时，那种焦虑、担忧、痛苦、无助，你懂得……负性情绪会导致人们工作生活消沉，甚至引发头疼、失眠、高血压等疾病。情绪从来不是问题的本源，问题的根源往往来自人们对情绪了解不够，加之潜意识的作用，让不少人沦为情绪的奴隶，严重影响了健康、情感和人际关系……

对情绪的管理调适和压力的疏导应对是人生幸福快乐的基础！

本课程从“发现压力源，改变压力感，积极情绪管理、快乐高效工作”入手，秉承幸福心理学理念，运用LP教练技术，让您参透情绪，看清传统方式处理情绪的负面影响；运用实际有效的方式，提高情绪管

理能力，学会压力疏导技巧，让您在最短时间增强对工作及生活的信心和热情。减少负面情绪对自身、家庭和企业的不良影响，让您在日益激烈的竞争中始终轻松面对：更快乐的工作，幸福的生活!

【培训收益】

了解七情六欲五毒，学会负面情绪调适方法及压力管理技巧。

情绪管理自测和性格压力自评，自我觉察成长，增进生活智慧。

学会情商EQ的5个维度，结合工作情景实战训练，提升职业情商。

增强正面情绪，处理负面情绪，从根本解决消极情绪心理根源。

掌握协调冲突的技术，学会与同事相处三条法则，更好地跨部门协作沟通。

减轻工作压力，放松自我，焕发工作激情，提升生活情趣。

发掘压力源，激发主动性与创造性，培养积极心态面对人生。

掌握行之有效的压力管理策略，学会各种有效的放松方法。

学会快速减压的26种方法，提升情商、逆商。

潜意识对话：发掘内在成长的力量，变压力为动力。

幸福职场：ABCDEF情绪理论改变心态绩效和行为绩效。

体验现场神奇催眠术：了解潜意识的3大特点并善用倍增财富。

培养积极双赢思维-升级BVR信念、价值观、行为模式系统。

【授课方式】

针对客户需求定制课件，注重困扰问题解决和现场解疑答惑，行动学习教练式辅导培训采用案例分析、分组讨论、角色扮演，AB角训练、心理测评、情景模拟和实战演练，课程氛围轻松活泼，激发学员的学习兴趣，在内在感悟和方法练习中获得技能提升，改善心态绩效和行为绩效。

课程具有极强的实用性：30%的理论+40%的方法+30%的实例。

培训课程提倡以人为本、感悟为宗、实操为要、效果为王。

体验式培训：互动性强、幽默、生动、亲切。

专业背景、前瞻理念、独到观点、丰富实践经验构成独特课程体验。

【培训对象】：公司中高层管理人员、职业经理人、普通员工及希望减压增能者

【授课时间】：2天

联系手机：18915754998 期待您的咨询