

# 《情绪管理技巧》

产品名称	《情绪管理技巧》
公司名称	上海尊心教育科技有限公司
价格	20000.00/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

### 《情绪管理技巧》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职业情商EQ修炼应对是人生幸福快乐的基础！

本课程从“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，学会情商EQ修炼技巧，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，从根本上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。

学会自我关爱技巧，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

【授课时间】：1天

### 【郭敬峰老师】

压力绩效管理专家

2016-2018年度“中国培训百强名师”

美国N.G.H催眠治疗师

高级企业EAP执行师

国家二级心理咨询师

企业心灵教练

猎聘网特聘讲师

TTT魅力培训师

NLP企业沟通师

心理健康幸福推广联盟创始人

### 【讲师简介】

郭敬峰,拥有国家二级心理咨询师资质,163诚信品牌认证讲师、中国讲师网评选2016年度“中国培训百强名师”、猎聘网特聘讲师、米龙谷同里众创空间特聘创业导师,在中华讲师网和网易云课堂2015年度中华风云讲师评选中荣获“中国百强讲师”荣誉称号,有16年丰富的管理咨询、企业EAP员工关怀服务经验,获得美国国际催眠师协会授予的“NGH催眠治疗师”和台湾华人临床催眠师协会授予的“TAH资深催眠师”,被学员誉为“压力绩效管理专家”郭敬峰老师是高级企业EAP执行师。

职业经历从市场营销、培训经理、运营总监到总经理高级职业经理人,先后就职于希尔顿酒店、中企动力科技股份、心融集团德瑞姆心理教育机构、影响力教育训练集团等知名企业,整合酒店、IT电商、企业管理咨询、心理学教育培训等行业16年的企业管理EAP项目咨询经验。专注压力情绪疏导、高效沟通艺术、催眠式营销技巧、企业管理心理学、职业情商与团队管理等绩效优化解决方案,以提高职场人士心理资本和提升工作绩效为己任,课程广受各类企业及政府机构好评。

### 【授课特点】

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。

### 【服务客户】

服务和指导过的客户包括:中国航天、中国联通、中国电信、中国移动、建设银行、工商银行、招商银行、交通银行、农业银行、上海建工、上海隧道股份、中石油、中石化、国家电网、上海浦东国际机场、广州学而思教育,外高桥造船、上海绿地集团、海怡建筑、太平人寿、上海宝钢、大唐集团、奔驰汽车、东风汽车、一汽大众、可口可乐、中国印钞造币、中国水利水电、飞乐音响、中船重工、平安好房、华为、富士康、博世(中国)投资、江森自控、同程旅游、58同城、猎聘网、艳阳集团、仁宝电脑、南亚电子、神达电脑、美昌科技、鼎鑫电子、纬创资通、精元电脑、上海致达集团、佰和优活、激想体育文化、金陵大酒店、上海国际医学园区、长妇幼医院、苏州儿童医院、南京航空航天大学、苏州大学、上海市疾控中心、朔州市教育局、昆山人社局、安徽皖信人力资源、江苏爱德基金会、昆山周市人民政府、成都市中小企业服务中心、长沙经济开发区管委会、合肥市民政局、河北省企业家协会等知名企业、政府及教育机构。