

《抗挫折教育及情商EQ提升》

| | |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 《抗挫折教育及情商EQ提升》 |
| 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

《抗挫折教育及情商EQ提升》大纲

【课程介绍】：

近几年，学生因考试失利而自杀、或者孩子因与父母吵架而离家出走等新闻繁见报端。一次次悲剧的重演让我们不得不反思，教孩子如何面对失败和调整心态的挫折教育有多么重要。独生子女教育最容易出现的问题是对孩子要求的“过度满足”，这其实是对孩子的一种伤害。一定的缺失感，才是促使孩子去努力争取的动力。对孩子提出的要求“延迟满足”，正确认识挫折，让他们适当“受挫”才有助于他们人格的养成。

情绪智力商数（简称EQ）是一个人掌控自己和他人情绪的能力。表现为对自己情绪了解、控制和自我激励的能力，更侧重对他人情绪的了解和把握。

本课程从对孩子进行抗挫折逆商AQ教育、情商EQ的心态修炼、行为修炼、习惯修炼、情绪修炼等多维度深刻剖析了如何训练提升学生的情商，提升心态绩效和行为绩效，使学生更快乐学习，更幸福生活！

【培训收益】：

- v 学习孩子的抗挫折逆商AQ教育。
- v 分析孩子心理挫折的成因。
- v 了解孩子的受挫表现。
- v 培养孩子对待挫折的正确态度。

- v 学会创设挫折情境，在困难中锻炼学生。
- v 懂得解读情绪与情商EQ。
- v 明白负面情绪给人带来的不良影响。
- v 知道情绪性行为反应。
- v 情商自测，了解自我的情商状态。
- v 掌握如何提升自我情商的方法。
- v 懂得自我情绪管理。

【授课方式】：

理论讲解、情商测试、案例分析、趣味游戏、分组讨论、角色扮演、心理测验。

课程内容追求实战、实操、实用。体验式培训注重参与和互动、在感悟中学习获得积极的心灵体验，提升沟通能力和企业绩效，形成独特的培训风格。

【培训对象】：学生家长和学校教师等孩子教育工作者。

【授课时间】：1天

【课程大纲】：

第一单元 孩子抗挫折教育

1、孩子心理挫折成因

激烈、高压学习

弱化、忽视的“主体地位”

自闭、孤立的人际关系

意外的刺激及重大事件

残缺、受损的生理（心理）条件

2、孩子受挫表现

- 攻击性行为
- 散漫性行为
- 逃性行为
- 报复性行为
- 固执性行为

视频分析：初孩子校内遭群殴

3、正确认识挫折，培养学生对待挫折的正确态度

- (1) 树立正确的人生价值观
- (2) 在实践活动中培养孩子坚强坚韧的品质
- (3) 让孩子学会做自己的主人，合理情绪宣泄

- u 倾诉表达：释放不良情绪
- u 娱乐放松：增强心理张力
- u 理解他人：减少人际压力
- u 量力而行：避免身心透支
- u 妥协放弃：权衡利弊得失
- u 积极呼救：正确寻求帮助
- u 好好睡觉：迎接美好明天

4、创设挫折情境，在困难中锻炼学生

- (1) 学习方面

案例分析：努力学习考试确总是难以取得优异成绩的小陈

- (2) 人际关系方面

- u 创造机会让孩子多结交朋友
- u 父母教育存在不良亲子关系
- u 师生关系紧张

(3) 兴趣与愿望方面

培养孩子的兴趣爱好

(4) 自我尊重方面

- 家长定期与学生进行交流沟通
- 创造机会让孩子多结交朋友，使其在人际关系中得到满足感

5、父母以身作则，用榜样的力量激励学生

6、加强心理辅导，重视个别教育

(1) 理解信任孩子，消除对立情绪

(2) 表扬鼓励孩子，消除自卑

第二单元 解读情绪与情商EQ

1、情绪性行为反应解读

(1) 攻击行为

· 孩子受挫后，引起愤怒的情绪，对构成挫折的人或物进行直接攻击。如考试成绩不理想，就把试卷撕得粉碎，以此来发泄内心的不快；也有可能表现出攻击行为，把愤怒的情绪发泄到其他人或物上。如师生关系紧张，学生就对教师教的课程厌烦，不感兴趣。

(2) 回归行为

· 孩子受挫后，表现出一种与自己的身份、年龄很不相称的幼稚行为，以简单的、幼稚的方式应对失败感与内疚感。

(3) 自伤行为

· 孩子受挫折后，倍感痛苦与精神紧张，将失败的原因归结为自己，看不到自己的长处和优点，自暴自弃，以跳楼、服药、上吊来惩罚自己。心理承受力极弱，走上了自杀的道路。

2、认识情绪

(1) “考眼力”识别情绪

(2) 什么是七情、六欲、五毒

u 积极情绪与负面情绪区别

u 情绪的作用

案例分析：情绪中暑

u 关于猴子的心理实验

(3) 情绪自测：你的情绪稳定吗？

(4) 如何情绪觉察？

3、情绪的影响：

(1) 情绪影响认知

视频赏析：办公室的情绪爆发

(2) 情绪影响人际交往：

预防“情绪垃圾桶”/善用“好心情效应”

(3) 情绪影响生理健康：

u 癌症的情绪说

u 笑一笑，十年少，愁一愁，白了头

u “喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，悲伤五脏，惊伤神经”

4、情绪控制技巧：指标VS治本方法

u 控制他人情绪六步法

u 情绪调适方法：父母状态、成人状态、儿童状态

u 增加正面情绪技巧

5、情商EQ提升：

(1) 什么是情绪智力？

u 了解自己情绪的能力-觉察力

u 控制自己情绪的能力-管理力

u 自我激励的能力-调整力

u 了解他人情绪的能力-同理力

u 维系良好人际关系的能力-整合力

(2) 认识自己:你的情商有多高？

心理测评：情商自测

(3) 提高情商EQ的5个标准：

自我察觉能力/驾驭心情能力/自我激励能力/理解他人能力/人际交往能力

第三单元 现场互动问与答

【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。