

情绪调节：管理工作场合和日常生活中的情绪

出现正面和负面情绪均属正常。情绪能帮助我们沟通、驱使我们行动,以及帮助我们搞清楚处境。

我们经常认为是处境让我们感到烦恼,但你可曾想过,为何不同的人对同一种处境的感受及作出的反应不同?

请参与本次网络研讨会,学习如何理解和管理我们的情绪。

学习目标

- 了解情绪的定义及其益处
- 情绪调节的重要性
- 应用:有效管理情绪的建议和策略

内容大纲

激发情绪的力量: 让情绪成为你成功的助力

- 认识情绪: 什么是情绪, 情绪的作用与益处, 情绪是如何形成的

掌握情绪: 通往平衡且充实人生的关键

- 理解情绪调节: 情绪调节的定义, 情绪调节的重要性, 情绪调节对身心健康的益处

情绪智力: 掌控情绪的实用技巧与方法

- 调整情境: 识别你的情绪触发点
 - 学会调整和改变触发情绪的情境
- 重构思维: 将无益的想法转化为积极的自我肯定
- 练习正念:
 - 五感安定练习
 - 渐进式肌肉放松法
 - 想象一个让人感到平静、安全的地方