

感情調節： 職場と日常生活での感情のマネジメント

ポジティブな感情もネガティブな感情も、どちらも感じることは問題ありません。感情は私たちのコミュニケーションを助け、やる気を引き出し、状況を理解する手助けをしてくれます。

私たちはしばしば「状況が私たちを不快にさせる」と考えがちですが、同じ状況でも人によって感じ方や反応が異なるのはなぜでしょうか？

このウェビナーに参加して、自分の感情を理解し、感情を上手に管理する方法を学びましょう。

学習の目的

- 感情とは何か、その利点について理解する
- 感情調節の重要性
- 実践編：感情を効果的に管理するためのヒントと戦略

コンテンツの概要

感情を「力」に変える：成功を引き寄せる心の使い方

- 感情が行動を動機づけることを理解し、その利点を活かしましょう。

感情を理解し活かすこと：バランスの取れた充実した人生への鍵

- 感情調整を理解する — 定義、重要性、利点

感情知能 (EI)：感情をコントロールするためのヒントとテクニック

- 状況を調整する：自分のトリガーを理解し、修正する
- 考えを捉え直す：ネガティブな思考を肯定的なアファメーションに置き換える
- マインドフルネスを実践する：
 - 五感を使ったグラウンディングエクササイズ
 - 漸進的筋弛緩法
 - 安らげる場所を視覚化する