



帮助你使用有效的方法
平衡事业与生活

健康情绪管理

作为有血有肉的人，我们有着非常丰富的情感。每天，甚至每时每刻，我们的情绪跟着周围的环境和内心的感觉在变化。周围的人和环境影响着我们的情绪，而我们所产生的情绪又反过来影响周围的人。我们就是这样生活在一个各种情绪交织，又相互作用的地方。真可谓“剪不断，理还乱！”

我怎样才能不发脾气？ 我该怎样面对冒犯我的人？

社会在快速地变化，每个人的压力越来越大，管理情绪也变得越来越困难。但是，正因为情绪对于我们自己和周围人是如此重要，我们就有责任来好好管理和使用我们的情绪。

课程介绍

“情绪管理”这个课程帮助你了解自己的情绪，找到引起你各种情绪的根本原因。通过学习关于情绪的知识，更加认识自我。通过各种操练，掌握控制、管理和疏导情绪的方式。当我们用全新的眼光来看待情绪，用全新的思维来分析情绪时，我们可以让情绪为我们所用，挪开阻拦我们生命成长的障碍，从而使自己活得更加健康快乐，也使周围环境更加和谐。

“

我们不要忘记，小小的情绪是我们生命的主导，我们常常无意识地顺着它。”

— 文森特·梵高



“近身”培训法**C 思考**

当前的处境、挑战和问题的根源

L 聆听

正确的解释、理论和原则

O 获取

新的理念、价值观和原则

S 分享

彼此的想法、做法和经验

E 实践

新的做法、理念和原则

课程目标

我们希望整个课程可以帮助你：

- 了解四大负面情绪的实质和产生原因；
- 探索自己在各种情况下的情绪反应和管理方式；
- 学习正确的情绪调节、控制、管理和疏导技能；
- 操练针对现状的情绪释放和调整
- 制定正确的措施，以有效地应对今后的情绪问题。

课程对象

这门课程将使每个人受益。任何有兴趣想要更好管理自己情绪的人都欢迎参加这门课程。

课程大纲 (2天 16课时)

第一天	第一部分:	了解情绪以及四大负面情绪的影响
	第二部分:	怒气以及如何处理怒气
	第三部分:	惧怕以及如何处理惧怕
第二天	第四部分:	内疚以及如何处理内疚
	第五部分:	羞耻以及如何处理羞耻
	第六部分:	四大负面情绪的相互转化以及综合处理

关于我们

EP-Asia 集团是一个区域性的机构，在马来西亚、新加坡、印度尼西亚、中国大陆和香港都有商业运作。我们专注于为学校和企业提供生产力技术解决方案，也从事对学校和企业的教育培训。

多年的商业经验让我们看到，除了采用先进的技术提高生产力，有效的培训是帮助企业和个人紧跟时代变化，取得成功的重要方式。

EP-Academy 不仅为 EP-Asia 提供系统和广泛的内部培训，也面向中小型企业，针对现状和大家共同面临的挑战，提供相应的企业培训。

我们的培训课程包括商业技能、个人技能、领导力和企业文化。我们通过工作坊的形式，使用案例分析、现场操练、分享讨论，让参加者得到思维和观念上的更新，掌握技能并尽快付诸实践。

我们追求的是与企业和个人共同努力，共同成长，共同成功！