

宏瑞员工情绪 管理专题培训定制方案

BLANCAEDU



国际化家庭教育咨询服务

布兰卡教育拥有具有丰富的
国内外家庭教育经验和
多年心理咨询、辅导经验
的专业教育咨询团队。



为什么企业需要做员工培训



一流的人才，建造一流的企业
一流的企业，培育一流的人才



**定制
课程**

情绪管理,助力职场,快乐工作



课程
简介

"情绪管理,助力职场,快乐工作"课程由布兰卡教育教学团队研发,讲师谢莲授课,根据宏瑞集团关爱员工的根本需求为出发点,严格按照积极心理学、个体心理学设计。不仅能帮助宏瑞集团员工舒缓压力,还能建设和谐的企业氛围,利于集团的长远发展。



课程适用对象：职场人员

课程讲师•Teacher Introduction



谢莲/Sharon

❖个人经历

曾任四川大学留学预备学院英国办公室主任，成都知名中外文化交流平台“思维空间T-space”发起人。3年教学、10年国际教育咨询及管理经历，近千名青少年成长教育咨询/观察案例，非暴力沟通、人智学等体系学习者，儿童社会情感课程SEL学校(七中附小)实践者。

❖个人资证

中国青少年生涯规划师(中级)

国家注册心理咨询师(三级)

叙事绘画治疗师(初级)

美国EC鼓励咨询师

美国PD协会认证家庭教育家长讲师及学校讲师

01

工作中，面对矛盾、冲突
的沟通方式和处理方法

02

如何有效的学会自主管理情
绪，提高自我修养和情商

03

与同事发展健康的界限，
和谐职场人际交往

04

学会接纳自己，
身心双重健康

05

如何平衡工作与家庭、
生活三者之间的关系

06

建设和谐工作环境，构建宏瑞与
员工的利益、事业、命运共同体

课程 要点

课程体系

认识情绪及产生

“人类并非理性生物，他们受情感所驱使，解决问题之前，先关注其情感。”

情绪处理不当的影响

“我们的疲劳，大多时候不是由工作本身引起的，而是由于焦虑、紧张、不安的情绪引起我们身体的不适。”

探索情绪

“很多时候，人类的幸福并不取决于外在的因素，而是取决于他们内心的状态。”

如何表达和调整情绪

课程目标:拥有情绪管理的更多方法及在情绪状态下如何以双赢的方式解决工作或生活中的问题，更幸福的工作生活。

如何照顾彼此情绪



小班制精品教学

开班人数：10-20人次

(最低10人开课，总人数不超过20人)



授课1次，时长1天；

授课3次，时长120分钟/次；

**两种授课方
式可供企业
灵活选择**

定制课程费用标准

市场官方价：2200元/人；

布兰卡教育合作伙伴友情价：1500/人；

布兰卡教育内部单位成本价：**660/人**；

说明：此价格包含布兰卡教育团队研发专属定制课、讲师授课、教材费用，现场教学的其他辅助需求，需贵公司配合准备。



电话：028-8702 6292

网址：www.blancaedu.com

地址：成都市武侯区置信路2号远鸿·方程式1栋2单元703号
