

情绪炼金术

情绪炼金术

📖 培训课程

📅 共3次课程可选

📄 参训证明

🏠 线下培训

🕒 16 课程模块

课程编号: CN-MM-S16

状态: 08.09.2024. 所有当前信息可在<https://www.tuv-academy.cn/s/CN-MM-S16>找到

你知道如何处理愤怒、恐惧、悲伤、嫉妒、焦虑、担忧、压抑吗？

大多数人面对它们，不是焦虑与担忧，就是逃避或压抑，或者愤怒与宣泄，甚至不知道如何运用情绪的力量。情绪是信号，情绪本身并没有好坏之分，好坏只在于如何面对与处理，从而引发出什么效果，即使是负面情绪，有时也会起到正面作用。那么我们该如何将负面情绪转化为正能量呢？情绪稳定的人，可以用觉知和静心结合在一起，并会去发现与体验情绪。唯有学习与不断地练习体验情绪，才能放下内心的重担，解决困惑。让内心可以宁静，感受觉知带来的体悟。

课程助益

- 清晰管理者的角色定位和管理职责；
- 清晰准确的认知自身目前作为管理者的成熟度以及面临的关键挑战；
- 能够提高与团队的沟通能力和合作能力；
- 能够提高整体的策划能力与体系的整合能力；
- 多维度的思考问题和解决问题的能力。

目标群体

- 自我探索者
- 希望疗愈情绪者
- 希望改变自己者
- 希望活得自在者

- 企业人力资源管理者

参课要求

不限

课程大纲

- 情绪产生的原因是什么
- 情绪如何形成？从爱与认可和能量的角度分别情绪是如何形成的
- 如何处理你的情绪，发作？压抑？还是有第三种可能性
- 如何转化情绪
- 你的沟通模式（听和表达）是什么样的
- 当你在倾听的时候，你听到的是什么？是你要的还是对方想表达的
- 你的序位是否正确
- 什么是你的边界
- 如何区分并承担责任
- 情绪及与身体的关系
- 三种情绪处理的方式
- 情绪炼金术的六步法
-

活动概述和预订

现在可以直接在网上预订您所需的日期，请登录<https://www.tuv-academy.cn/s/CN-MM-S16>，并可从中获益：

- 快速预订过程
- 个人客户账户
- 多名参与者同时预订

另外，您还可以通过传真或电子邮件预订

I HEREBY BINDING REGISTRATION FOR THE FOLLOWING SEMINAR:

情绪炼金术

课程编号: CN-MM-S16

Please choose an appointment you would like to book:

- 04.12.2024 - 05.12.2024**, 成都 | 活动编号: CN-MM-S16- 情绪炼金术
¥3,773.58 净价, 不含增值税 ¥3,999.99 (总价, 含增值税)
- 05.12.2024 - 06.12.2024**, 深圳 | 活动编号: CN-MM-S16-情绪炼金术
¥3,773.58 净价, 不含增值税 ¥3,999.99 (总价, 含增值税)
- 10.12.2024 - 11.12.2024**, 上海 | 活动编号: CN-MM-S16-情绪炼金术
¥3,773.58 净价, 不含增值税 ¥3,999.99 (总价, 含增值税)

更多关于排期信息, 详情请见<https://www.tuv-academy.cn/s/CN-MM-S16>

请通过传真或电子邮件将表格的**所有页面**发送给我们, 以此报名该培训

电子邮件: [webshop-
cn@tuv.com](mailto:webshop-cn@tuv.com)

请在下一页输入您的订单信息

订购表格 Page 2/3

- 我是以个人消费者身份预订（个人客户）
 我是以公司/公共机构的身份预订（企业客户）

发票地址

这些数据将用于订单确认和开具发票

公司或当局名称:

所属部门 (可选):

街道和门牌号:

邮政编码:

城市名称:

您的内部采购订单号:

增值税 (可选):

您可以在这里输入由贵司确定的内部采购订单号码
(SAP号码等), 该号码将会显示在发票上

您的联系方式

这些数据将用于订单确认和开具发票

称谓:

名字:

姓氏:

电子邮件地址:

电话号码:

参训人信息

我将亲自参加研讨会（联系信息如上述所示）

以下人员将参与此研讨会：

如参加者不是您，而是其他人，请完善信息

称谓:

名字:

姓氏:

电子邮件地址:

电话号码:

出生日期 (可选):

出生地点 (可选):

支付方式: 发票

取消政策请详见附件的条款

我在此接受主办方的以下一般商业条款 (<https://www.tuv-academy.cn/agb>)

地点, 培训日期

签名

请通过传真或电子邮件将表格的**所有页面**发送给我们，以此报名该培训

电子邮件: webshop-cn@tuv.com