EAP —情绪压力与阳光心态

## 课程日期 2022年3月24日 13：30-16：30

**会议组织** 中国韩国商会

**学习形式** 腾讯会议，远程直播

**下载资料** 讲义

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12：30 – 13：30 | 入场签到，课前准备 | **1小时** |
| 13：30 – 15：00 | 认识[情绪](http://21emr.com/Article/HTML/61338.html)，自我认知如何面对和处理“高IQ，低EQ的一般现象”负起责任与培养自信精彩案例分析有趣的心理学实验 | **1.5小时** |
| 15：00 – 15：10 | 休息 | **10分钟** |
| 15：10 – 16：30 | 个人的减压努力舒尔茨方法、优化业余生活体内革命-换一个角度思考心理疏导--积极乐观的阳光心态苏格拉底产婆术白金法则 | **1.5小时** |
| 16：30-16：45 | 答疑 |  |