

理解情绪

能够识别和管理自己和他人的情绪对于成为一名优秀的领袖很重要！

在本模块中，您将：

1. 阐明自我认知的定义
2. 练习如何识别自己的情绪
3. 了解自我管理技巧
4. 制定管理您当下情绪的计划
5. 了解共情
6. 练习如何应对他人的情绪。



| 主题 | 说明 |
|--|--|
| 第1课：自我认知 <ul style="list-style-type: none"> • 阐明自我认知的定义 • 辨别情绪 • 反思活动 | 理解您的情绪需要时间和反思。了解建立自我认知的首要步骤，并练习如何辨别您每天所经历的情绪。 |
| 第2课：自我管理 <ul style="list-style-type: none"> • 阐明自我管理的定义 • 自我管理技巧 | 了解在情绪强烈的时候可以做什么来管理自己。找到一种适合自己的技巧，并制定一个计划来提醒自己注意运用自我管理技巧。 |
| 第3课：共情 <ul style="list-style-type: none"> • 阐明共情的定义 • 共情的重要性 • 以共情回应他人 | 当我们经历某种情绪时，总会有人与我们产生共鸣，这便是共情。了解共情的含义以及应对和理解他人情绪的方法。 |

授课方式：

1. 这些**独立活动**旨在帮助运动员独立完成各项任务。这些活动包含相似的课程和相似的讨论问题。这些课程和问题经过精心设计，可支持运动员在没有讲师予以指导的情况下参与其中。
2. 在成员组织工作人员筹办的任何线上或现场培训中，会使用 **PowerPoint 幻灯片**进行演示。**辅导员指南**用于协助员工进行讨论，并在讲述内容和讲述时机方面为讲师提供指导。

资源：

- 独立活动
- 辅导员指南
- PowerPoint 幻灯片