

指明方向



理解情绪



ATHLETE LEADERSHIP

对运动员的期望



- 尊重发言人
- 在课堂上积极参与
- 主动提问
- 尽量减少干扰



ATHLETE LEADERSHIP

对导师的期望



- 用心倾听
- 准备好在运动员学员提出要求时提供帮助
- 不要代替运动员发言，仅在运动员寻求帮助时提供帮助
- 不要代替运动员发言或假设他们需要帮助，先询问他们
- 充满活力、积极向上
- 尽量减少干扰



对辅导员的期望



- 准备好教学并努力满足所有运动员的需求
- 向学员发起挑战，鼓励他们了解关于自己和他人的新内容
- 为每位运动员提供成功和成长的机会
- 支持并参与讨论和提问，促进学习
- 尊重、关心运动员和导师
- 营造相互尊重、快乐学习的氛围



ATHLETE LEADERSHIP

模块概述



第 1 课：自我认知。我们将讨论如何辨别情绪。

第 2 课：自我管理。我们将讨论自我管理技巧。

第 3 课：共情。我们将讨论共情和对他人产生共情的重要性。

第 1 课：自我认知

在本课中，我们将：

- 阐明自我认知的定义
- 理解情绪
- 讨论自我认知如何增强您的领导力
- 确定如何改进自己的自我认知





ATHLETE LEADERSHIP

自我认知

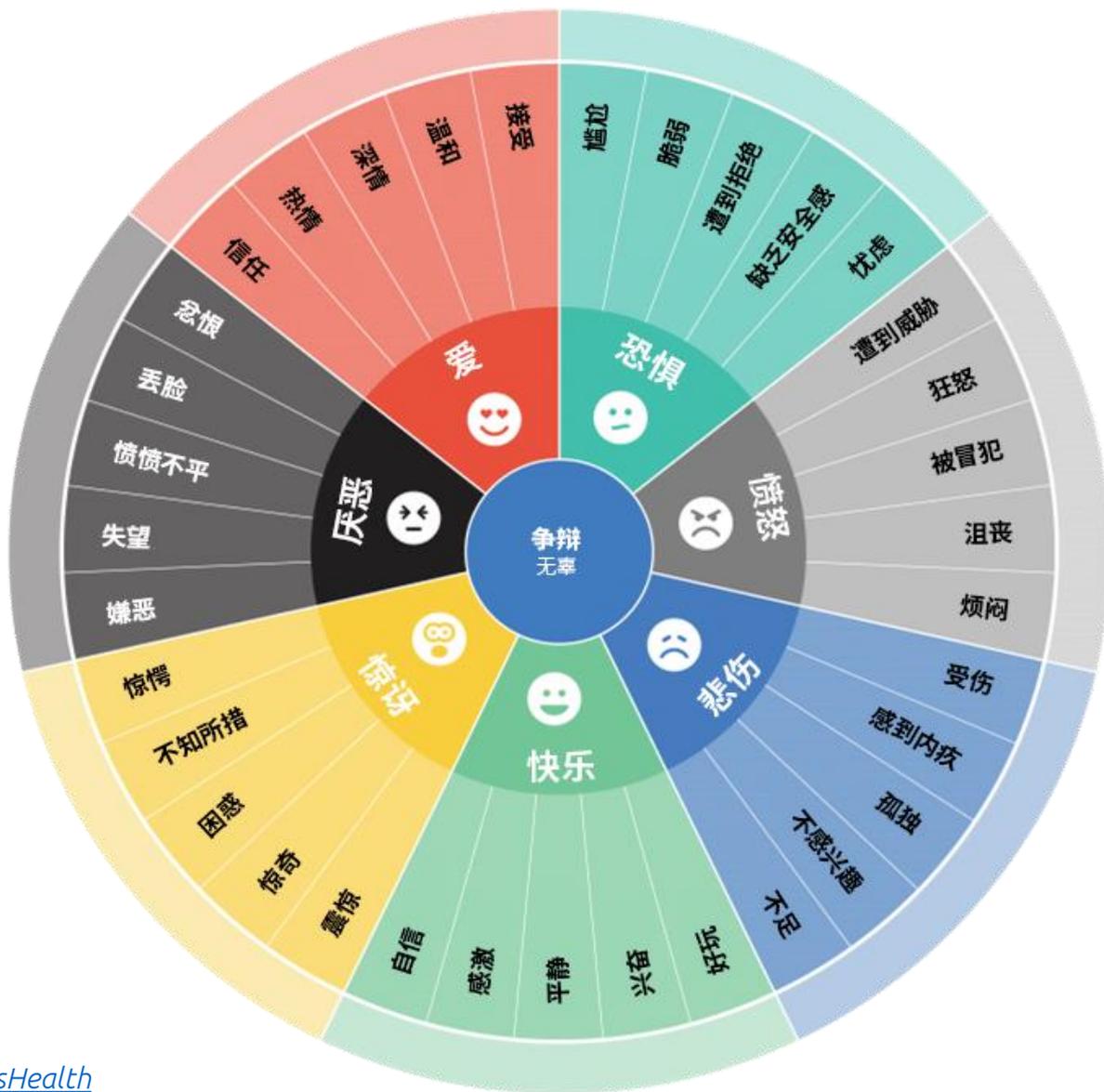


辨别和理解自己情绪的能力。





情绪轮盘





情绪可能令人困惑



- 根据您所处的情况，您感受到的情绪可能意味着不同的事情。
- 闭上您的眼睛，想象以下情况，想想您感受到的情绪：
 - **赢得金牌**
 - **得到家人的拥抱**
 - 在这些时刻您感觉如何？
 - 这些情绪有着怎样的相同或不同之处？





情绪是好还是坏？



- 情绪没有好坏之分
- 每个人都以不同的方式表达自己的情绪
- 它们是人们相互交流的最佳方式，尤其是在有语言障碍的情况下
- 您需要了解自己的情绪如何影响他人
- 情绪可以是温和的或强烈的，或者介于两者之间
- 情绪不断变化，这是正常的！



情绪认知



- 您必须控制自己情绪，确保自己不被情绪左右！
- 您控制自己情绪的能力如何？
- 为什么控制情绪很重要？
- 如何更好地控制自己的情绪？
 - 关注自己一整天的情绪，问问自己是什么导致了这种情绪。
 - 评价这种感觉有多强烈，以及为什么您前几天感受到的这种感觉的程度不同。
 - 与其他人分享您的感受。
 - 克制根据坏情绪和好情绪来判断情绪的冲动。



讨论问题



- 什么迹象让您明白您此刻是快乐的？什么迹象让您明白您此刻是悲伤的？
- 为什么自我认知对领袖而言很重要？
- 您的情绪会怎样阻碍您成为一个好的领袖？
- 您如何更好地了解自己的情绪并改变自己的行为方式？

第 2 课：自我管理

在本课中，我们将：

- 阐明自我管理的定义
- 了解自我管理技巧
- 讨论自我管理如何增强您的领导力
- 确定如何提高自己的自我管理





ATHLETE LEADERSHIP

自我管理



自我管理是控制情绪、思想和行为的能力。





自我管理技巧



自我管理技巧^

通读每一项自我管理技巧^及其定义。勾选适合您的体验的技巧^对应的复选框。

技巧	定义	尝试过并且有效	尝试过但无效	为什么无效?	想尝试	不认为它会奏效	为什么不认为它会奏效?
数到 10	在反应之前慢慢数到 10^。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
深呼吸	闭上眼睛，做几次缓慢的深呼吸，然后再做出反应^。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
与未涉及当前状况的人交谈	这可以为您提供外部视角并帮助您全面了解当前状况。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
锻炼	锻炼可以让您的大脑休息一下以进行充电，并会释放内啡肽^，让您感觉更积极。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
控制您能控制的	您无法控制一切。想想在这种情况下您可以控制什么并专注于它。您可以控制自己的行为，但无法控制其他人的反应。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
花时间思考	暂时远离这种情况，让自己有机会思考大局并冷静下来。计划一天中的休息时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
与自己交谈	积极的“自我对话”可以帮助您感觉更好、更积极。看着镜子里的自己，告诉自己诸如“你有这种感觉很正常！”和“你不会一直有这种感觉；事情会好起来的。”之类的话。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
微笑	微笑这个简单的动作会向您的大脑发送信号，告诉它您感觉很快乐，因此，您会开始感觉更好！	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
改变您的肢体语言	您不一定总能控制自己的情绪，但您可以控制自己的肢体语言。我们可以与我们的身体进行很多交流（例如：双臂交叉、弯腰等）。当您的肢体语言变得积极之后，您的大脑会收到让您的情绪变得更加积极的信号。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



ATHLETE LEADERSHIP

强大的思想



其他可用资源：

<https://resources.specialolympics.org/health/strong-minds>

特奥会
强大的思想





讨论问题



- 您如何知道某种自我管理技巧是否有效地帮助您进入了平静的状态？
- 您是否会向其他人推荐此列表中未列出的任何技巧？
- 您如何更好地管理自己的情绪？
- 表现出情绪是好还是坏？
- 导师：您如何处理自己的情绪？对运动员领袖有什么建议吗？

第3课：共情

在本课中，我们将：

- 阐明遗憾、同情、共情和怜悯的定义
- 讨论它们的具体含义以及它们的不同之处
- 讨论如何对他人产生共情
- 讨论共情如何增强您的领导力
- 确定如何提高共情能力





遗憾



遗憾是因他人的苦难和不幸而引起的悲伤感。

一个被人感觉到遗憾的人通常是因为处于糟糕的境地而被看不起。





同情



同情是人与人之间的关系，所以当某事影响到某人时，另一个人也会感觉到。

同情比遗憾要好，因为您会考虑并关心他们的情况，但是这种感觉还不够强烈，您不会尝试帮助他们。





共情



共情是理解和分享他人感受的能力。

共情与遗憾和同情不同，因为它涉及一种试图理解和分享他人感受的行为。





怜悯



怜悯是共情很强烈以至于您必须做些什么来提供帮助时的感觉。

您理解他们的处境，甚至自己也能感受到痛苦，
并会尽一切努力让他们感觉好一些。





回顾!





哪个是共情？



“我在上周的练习中跌倒了，我认为我今天无法参加比赛。”

- a) “不要这么幼稚！你能行。”
- b) “天啊！我很抱歉。那一定很痛！”
- c) “哎哟！你应该看看我上周的瘀伤。”



哪个是共情？



“我很担心今天的网球比赛。”

- a) “这对你来说将是一场艰难的比赛，但我认为你可以做到。”
- b) “我理解，不怪你。我们找一个替补来代替你。”
- c) “我理解你的紧张，但我知道你一直在练习，所以我知道你会尽力而为！”



哪个是共情？



“牙医告诉我，我必须接受非常痛苦的根管手术。”

- a) “哦，伙计，这太可怕了！如果你在术后需要我给你弄些汤或奶昔，请告诉我。”
- b) “我表弟也做了，他说一点也不痛。”
- c) “那真的会很痛。祝你好运！”



1. 告诉我们一个人对您表现出怜悯的经历。它让您感觉如何（使用情绪轮盘）。
2. 告诉我们您对一个人表现出怜悯的经历。
3. 作为领袖，共情为您提供了哪些帮助？
4. 您怎样才能更好地表现出共情？



猜测情绪！



1. 学员将被分成 2-4 人的小组。
2. 您将使用第 1 课情绪轮盘中的情绪列表。
3. 小组中的每个人将轮流从列表中选择一种情绪并在不使用任何语言的情况下将其表现出来。
4. 小组成员必须猜测情绪。



猜测情绪！



1. 学员将分为 2 个团队。
2. A 队的一名学员将选择一张写有情绪的抽认卡。该学员会在不使用任何语言的情况下向其组员表达这种情绪。
3. A 队其他成员必须猜测情绪。您将有 15 秒的时间来猜测情绪。
4. 如果 A 队猜对了情绪，他们得到 1 分。
5. B 组重复这个过程，选择一种新的情绪并将其表现出来。
6. 重复，直到每个团队成员都依次表演一种情绪。
7. 得分最高的团队获胜！



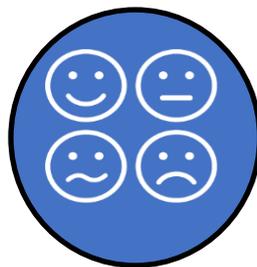
猜猜情绪汇报



1. 猜测情绪的困难之处是什么？
2. 有些情绪是否更容易猜测？
3. 为了正确猜测情绪，您注意到了什么？
4. 辨别他人（和您自己）的情绪如何帮助您与他人相处并成为更好的领袖？



模块总结



- 自我认知是辨别和理解自己情绪的能力。它可以帮助您管理自己的情绪。
- 自我管理是控制情绪、思想和行为的能力。它可以帮助您冷静地做出反应，避免情绪化。
- 共情是理解和分享他人感受的能力。它可以帮助您理解为什么其他人会以他们的方式做出反应，并让您做出适当的反应。
- 理解自己的情绪，能够控制自己的情绪，理解他人的情绪将使您成为更强大的领袖。

谢谢

请接受评估：

https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP

