

理解情绪

能够识别和管理自己及他人的情绪，是成为优秀领导者的一项重要能力！

在本模块中，你将：

- 一. 定义自我意识
- 二. 练习识别自己的情绪
- 三. 了解情绪自我管理的方法
- 四. 制定计划，管理当下的情绪
- 五. 了解同理心
- 六. 练习回应他人的情绪

主题	说明
第 1 课：自我意识 - 定义自我意识 - 识别情绪 - 反思活动	认识自己的情绪需要时间和反思。了解培养自我意识的第一步，并练习识别自己每天体验到的情绪。
第 2 课：自我管理 - 定义自我管理 - 情绪自我管理的方法	了解在情绪强烈时可以如何进行自我管理。找到适合自己的方法，并制定计划，帮助自己记住并运用这些方法。
第 3 课：与他人共情 - 定义同理心 - 同理心的重要性 - 以同理心回应他人	情绪并不是孤立存在的，这正是同理心发挥作用的地方。了解同理心的含义，并探索如何与他人相处、理解他人的情绪。

实施方式：

- 一. **独立活动** 专为运动员独立完成而设计。活动所涵盖的课程内容和讨论问题与其他学习方式基本相同，但运动员无需讲师指导即可参与。
- 二. **PowerPoint 幻灯片** 可在特奥项目工作人员组织的任何线上或线下培训中用作视觉辅助材料。**引导员指南**可帮助工作人员组织讨论，并指导讲师在何时讲解哪些内容。

资源：

- 独立活动
- 引导员指南
- PowerPoint 幻灯片