

图书基本信息

书名：<<员工情绪管理--如何发挥员工最佳的工作状态(VCD)>>

13位ISBN编号：9787885136567

10位ISBN编号：7885136566

出版时间：2006-12-06

出版时间：广州海达

作者：本社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

在你的团队中，你是否经常发现：有人总是叹息“山穷水尽疑无路”，有人却总能惊呼“柳暗花明又一村”？

其实，工作如行船，情绪则是航行之风，逆势而为只会不进反退，趁势而起则能一路顺风！

——情绪管理，点石成金！

完美状态，颠峰业绩，从员工情绪管理开始！

本产品附赠学员手册光盘一张！

书籍目录

第一讲 掌控情绪之道

第二讲 摆脱负面情绪的三种方法

01 次感元改变法

02 化减内心矛盾法

03 抽离法练习

第三讲 如何时刻保持积极正面的情绪状态

04 思考方式的主导

05 条件反射的应用

06 心理强化训练

第四讲 压力缓减策略

07 营养

08 运动

09 睡眠

10 放松技巧

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>