

2024 幸福講座-「認識情緒，解決衝突」講座

2024/12/19

為了促進員工成長與發展，本公司積極規劃並推動「幸福講座」，持續為員工創造自我啟發與知識拓展的學習機會。我們定期邀請外部專業講師蒞臨公司，分享各類精彩主題，讓員工能接觸多元且豐富的觀點與實踐方法，從而提升工作與生活上的知識與技能，實現個人與企業的共同成長。

12/19 幸福講座的主題為「認識情緒，解決衝突」，特邀講師張菊惠老師分享專業見解與實用方法。張老師為台灣大學衛生政策與管理研究所博士，現任中華心理衛生協會副理事長與「心閱讀」公益計畫發起人，並常受邀擔任政府部門的性別平等與心理健康講座講師。本次講座內容涵蓋以下單元 1.正向面對衝突。2 衝突發生伴隨的情緒歷程。3.暫停情緒風暴。4.活動-情緒覺察辨識。課程指出，衝突是日常生活的一部分，通常源於雙方在需求、價值觀或利益上的差異，進而產生不同意見或結果。當面對衝突時，人們常採取四種防禦機制：1.戰：習慣性指責或否定他人。2.僵：假裝沒有發生情緒麻痺。3.逃：逃到遊戲、購物或物質依賴。4.討好：迎合他人的需求。在情緒管理方面，張老師強調情緒可分為正面與負面，但我們應學會與這兩類情緒共處。負面情緒不應被視為洪水猛獸，因為情緒本身並非問題，真正的挑戰在於我們如何應對情緒。覺察情緒的存在，可以幫助我們以平和的心態面對衝突，將精力聚焦在解決事件本身，而非耗費力氣排斥負面情緒。張老師的授課風格幽默風趣，擅長以實際案例引導學員掌握課程重點，不僅讓同仁印象深刻，更收穫了許多實用的觀念與技巧，能夠在未來的工作與日常生活中靈活應用。



2024年12月19日 10:06

