

湖南省护理学会

湘护会字〔2025〕127号

关于举办湖南省护理学会情绪管理师培训班（初级第三期）的通知

各有关单位：

为进一步提高我省临床护理人员的心理健康素养、情绪管理能力、自助助人技术，湖南省护理学会定于2025年12月10-14日在湖南长沙举办情绪管理师初级（第三期）培训班。参加并考核合格者可获得湖南省护理学会颁发的“情绪管理师（初级）证”。现将有关事项通知如下：

一、培训内容

- 政策伦理：流调、政策、伦理、情绪健康自评
- 风险评估：对情绪问题进行风险评估制定相应管理策略
- 情绪管理科普：以五种常见情绪做五进宣讲
- 情绪智力培养：EQ三要素“识别、理解、表达”基本方法
- 公众我：援助关系的助人情结、助人边界（咨访关系）
- 传承我：家谱图展现对原生家庭的传承与叛逆（家族史）
- 超越我：生命线探寻成长轨迹与发展密码（成长史）
- 转化我：冰山理论寻找危机应对的转化策略（自助史）
- 首次访谈：收集问题清单形成初步个案概念化与咨询

方案

二、参训对象

各省、市、县（市、区）级医院护士、护理管理者及感兴趣人员；护理学院在校护理专业师生等。

三、费用及报名

1. 本阶段培训费 2480 元/人（含资料、制证费），统一安排食宿，住宿及交通费用自理，回单位报销。

2. 会议采取线上缴费、开票方式。本次培训限额 35 名参训者，根据学会缴费记录报满即止，不接受现场报名，请于 12 月 8 日前登录大会网站 <https://34150.sciconf.cn> 或扫描如下二维码完成准确信息填报及缴费：



3. 会议结束后 10 个工作日内电子发票将发送至参会人邮箱，请自行下载打印。

四、其他事项

（一）时间

2025 年 12 月 10 日 8:00-20:00 报到，11-14 日全天培训，15 日撤离。

（二）报到、会议及住宿地点

1. 报到：湖南省人民医院第二住院楼 22 楼肝胆学术会议室；

2. 住宿：橘子酒店（湖南省长沙市解放西路136号，联

系电话：19376886615）；

3. 培训：湖南省人民医院第二住院楼 22 楼肝胆学术会议
会议室。

（三）联系方式

联系人：周超：13467537579；隆艳飞：13787185094；

邮 箱：13467537576@163.com。

附件：情绪管理师培训班（初级第三期）课程安排



附件

2025 年湖南省护理学会情绪管理师（初级第三期）课程安排		
日期	时间	课程内容
12 月 11 日	上午	团队破冰
		情绪管理项目概述
		情绪管理科普宣讲示例
	下午	情绪管理的伦理、风险
		咨访关系会前评估
		咨访关系建立
12 月 12 日	上午	自我探索工作坊 1(传承我) 教师演练
		自我探索工作坊 1(传承我) 小组练习及答疑
		自我探索工作坊 2(超越我) 教师演练
		自我探索工作坊 2(超越我) 小组练习及答疑
	下午	自我探索工作坊 3(转化我) 教师演练
		自我探索工作坊 3(转化我) 小组练习及答疑
		小组实操演练/答疑
12 月 13 日	上午	自我探索工作坊 4(倾听) 教师演练
		自我探索工作坊 4(倾听) 小组练习及答疑
		自我探索工作坊 5(共情) 教师演练
		自我探索工作坊 5(共情) 小组练习答疑
	下午	助人基本功工作坊 1(提问) 教师演练
		助人基本功工作坊 1(提问) 小组练习
		助人基本功工作坊 1(提问) 答疑
12 月 14 日	上午	助人基本功工作坊 2(积极关注) 教师演练
		助人基本功工作坊 2(积极关注) 答疑
		助人基本功工作坊 2(积极关注) 小组练习及答疑
		积极关注实操训练
	下午	情绪管理门诊的系统/制度/场地/流程/会谈结构
		情绪管理门诊会谈结构
		初阶结营