

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(咨询关系)
- 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
		咨询关系会前评估
		咨询关系建立
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
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