

# 高 EQ 職場領袖培訓課程



9 PDU

你喜歡衝突嗎？衝突可以避免嗎？領導者是整合團隊的靈魂人物，你能培養高情緒智商(簡稱EQ) 去凝聚團隊力量，激勵團隊？你能運用同理心來提升溝通能力？

本課程專注分享丹尼爾。高曼(Daniel Goleman)，EQ之父的方法，幫助你提昇你的EQ，幫助你減低與同事的衝突，在職場提升你與團隊合作和溝通的能力，讓你每天快樂地工作，增加你的晉升機會

## 課程成效

- ▶ 反思自我情緒管理的狀況，促進學員自我了解
- ▶ 提升察覺自己和他人情緒和需要的能力
- ▶ 提升表達自己和理解他人情緒和需要的能力
- ▶ 增強聆聽的技巧
- ▶ 成為有同理心的工作伙伴
- ▶ 掌握處理及解決衝突的心態和竅門

# 高EQ 職場領袖培訓課程

## 9小時課程內容

- ▶ 什麼是情緒智商?
- ▶ 情緒智商與領導力的關係
- ▶ 拆解正面及負面情緒
- ▶ 追溯自己發脾氣的原因
- ▶ 情緒管「你」vs. 管理情緒
- ▶ 閱讀及疏導自我情緒的方法
- ▶ 演繹自我情緒的技巧
- ▶ 解讀「同理心」於「解決衝突」的作用
- ▶ 消滅職場衝突的技巧和應用 (摒除, 排除)
- ▶ 轉化負面情緒
- ▶ 職場個案研討

## 課程特色

- ▶ 課程著重往內在資源尋求方法，包括改變心態，改變觀念及反思實踐練習等

10/5 前報名  
優惠

原價\$3380

開課日期: 2019年5月20、27日及6月3日

優惠價\$1900(一人) / \$3000(二人同行)

完成課程後可獲得 9 PDU (持續進修學分)

## 李慧蘭女士 (Coach Lee)

Coach Lee 是資深的人生教練，香港首位華籍家長教練，從事教練工作逾10年，曾於社會服務機構擔任管理層達20年，領導的團隊達數十人，具豐富的管理和人才培訓經驗。自2009年，Coach Lee參加國際性商會，並曾擔任管理委員會成員，擁有豐富商業組織的溝通經驗。

Coach Lee 擁有廣闊的培訓經驗，曾於HKUSPACE擔任兒童情緒智商教練學(Emotion Coaching for Parents and Educators) 達10年。2016年獲信報財經邀請合作辦親子情緒管理課程，以及為社會服務機構提供教練領袖培訓課程(Coaching Leader Training Workshop)。

Coach Lee 是香港大學社會科學碩士，認可NLP執行師、九型性格認可商業培訓導師，擁有香港大學專業進修學院人生教練證書，修習國際教練協會(IAC) 教練精粹 (IAC Masteries)。她善於融合所學應用於培訓，並以深入淺出的方式將理論與實踐結合，培訓條理清晰，並善於以互動、啟發及運用參加者即場提出的情景及實例作教材，課程氣氛輕鬆，實用有效。

Coach Lee 亦積極參與社會，曾任香港國際專業教練協會的會長 (2013-2015)。目前亦是香港感恩運動董事、香港身心靈平台董事及香港海景驕陽扶輪社社員。

## 導師簡介



Informatics Education (HK) Ltd.  
A Quality Education & Training Leader

Telephone : 3556 6000  
Fax : 2724 2663  
Email : enquiry.hk@informatics.edu.hk  
Website : www.informatics.edu.hk  
Address : 5/F, Hecny Tower, 9 Chatham Road South, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong

26<sup>th</sup> Anniversary  
Since 1993  
HONG KONG

教育局Reg. No: 518670

隸屬新加坡上市教育集團

信心保證

This Course is run by Informatics Thames College  
EDB Reg no.: 518670