

压力与情绪管理 (中文授课)

深圳：2020年5月14日 (周四) 13:30 ~ 17:30

广州：2020年5月15日 (周五) 13:30 ~ 17:30

主办：英创安众企业管理咨询 (深圳) 有限公司

深圳市福田区深南大道与金田路交汇处 金地中心2106室

广州市天河区天河路230号万菱国际中心4002-04室

○ 课程特色

通过理论学习、测验与分析讨论等方式，学习面对工作中的压力，并提升情绪处理的能力。并且通过自身的体验与分享讨论，教会大家如何将工作中的压力与情绪，转换成工作中的动力与助力。

○ 课程内容

第一章 认识EQ

- 什么是EQ
- 自我EQ测试
- 面临到哪些EQ问题
- ABC情绪影响原理

第二章 工作中的压力和情绪

- 职场工作中的压力和情绪来源
- 工作者常有的情绪压力
- 压力与工作并存
- 压力对工作情绪的影响

第三章 面临的压力与情绪问题

- 现在面临的问题与处境的状况
- 造成哪些的压力与情绪问题
- 如何有效的面对这些压力与情绪

第四章 建立自己管理工作的情绪管理

- 坏情绪对管理工作的伤害和影响
- 了解自己情绪问题和处理方式
- 建立自己的情绪控制机制

○ 课程对象：管理职、管理职候补



○ 讲师：林立群

英创安众企业管理咨询 (上海) 有限公司
首席讲师
具有15年以上资深讲师经验。

迄今为中资企业、欧美企业、日资企业等，共计150家以上的企业引进了源于欧美的全球化培训课程，适用于管理人员培训。培训的信条是以实践为本，以师生互动型培训为主

报名回执

请将填写完毕的报名回执

发送邮件至infosz@anchor-hrm.com.cn

(联系人：英创安众深圳 Ms.符)

○ 费用：1,500元/人 (含6%增值税)

※加入敝司人事劳务会员制度的企业本次可享受1,200元/名的待遇。

贵公司名 (发票抬头)				
姓名	性别	职务	E-mail	联系电话
支付方式	<input type="checkbox"/> 银行转账 <input type="checkbox"/> 会员免费	开户银行：招商银行深圳中央商务支行 银行账号：817682070510001 账户名称：英创安众企业管理咨询 (深圳) 有限公司		
发票种类	<input type="checkbox"/> 普通发票 ※请提供增值税专用发票信息。	<input type="checkbox"/> 增值税专用发票 (抵扣率6%)		

※满20名即停止接受报名。

※咨询窗口： Ms.符

020-3835-0377 (Ext.124)