

# 英创安众公开课程 压力与情绪管理（中文授课）

深圳：10月17日（周四） 广州：10月18日（周五）

主办：英创安众企业管理咨询（深圳）有限公司

讲师：林立群

## ○课程目的

- ☑ 了解工作中压力与情绪的来源
- ☑ 如何面对工作中的压力与情绪
- ☑ 了解自己情绪问题和处理方式

## ○培训特征

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。



## ○培训对象

骨干人员、管理者、工作性质压力较大的员工

## 讲师介绍

**林立群**

英创安众企业管理咨询（上海）有限公司 首席讲师

时间	深圳:2019年10月17日（星期四）13:30~17:30 广州:2019年10月18日（星期五）13:30~17:30
地点	深圳：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：广州市天河区天河路230号万菱国际中心4002-04室 ※培训地点可能因参加人数情况发生更改。
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/名的优惠听课待遇。

※咨询窗口： 【广州】叶 020-3835-0377  
【深圳】陈 0755-2399-6500

# 培训内容及报名回执

## 培训内容

### 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在的状况
- 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

## 讲师经历

具有15年以上资深讲师经验。

迄今为中资企业（宝钢、大众汽车、中国工商银行、光明乳业等）、欧美企业（飞利浦公司、强生公司等）、日资企业（欧姆龙、养乐多、NTT通信设备、住商国际物流）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发送邮件

至infosz@anchor-hrm.com.cn(联系人：英创安众深圳 Ms.陈)

参加者姓名	性别	职务	E-mail	联系电话

以下，人事劳务会员的企业不需要填写。

开票名称 (企业全称)				
请款书接收人信息	姓名：	E-Mail：	联系电话：	
	地址：			
发票种类	<input type="checkbox"/> 普通发票		<input type="checkbox"/> 增值税专用发票（抵扣率6%）	

以下，希望开具增值税专用发票的企业请填写。

增值税专用发票所需信息	公司名称：
	发票地址，电话：
	纳税人识别号：
	银行名：
	账号：