

EQ and Stress Management

情緒管理增值 DIY

課程簡介

此課程專為前線人員而設，協助大家面對每日之工作壓力及生活壓力，藉了解自己及他人從而注入新動力。

培訓目的

完成課程後，學員能達到以下標準：

1. 能用正面態度面對情緒
2. 能有效管理及減低負面情緒
3. 積極面對工作及生活壓力

課程大綱

- 了解情緒成因
- 情緒管理 5+5
- 認識情緒空間
- EQ 應用在工作
- 壓力轉化動力

培訓方法

課程除透過講學外，亦透過不同程度之互動模式去實踐；如遊戲、實例分享、小組討論等等，能讓各學員更易掌握課程內容及啟發更多相關知識。

學員對象

各級銷售員及店舖主管

課程時間

3 小時/課，共 1 課