

如何提升個人和員工的 EQ 和壓力管理

課程編號：TDHK180606

2018 年 6 月 6 日(星期三) 上午 9:30 - 下午 5:00 香港

現今企業競爭激烈，員工每天都在處理一大堆難題及挑戰，在問題仍未解決下，難免感到有壓力和情緒，影響工作動力，對企業之長久競爭力，亦做成負面影響。研究指出那些成功並站在領先位置的企業都擁有一支高生產力，高效率，高度合作性的團隊。這些優秀的員工，都擁有很好管理情緒和壓力的能力，並且有很高的 EQ (情緒智能)。

愈來愈多的研究發現 EQ (情緒智能)的重要，與生活各層面息息相關。EQ 高的同事都會受到其他同事的歡迎，亦樂於與其相處和合作。而在個人社交方面亦可事事得心應手，充滿喜悅。壓力和情緒管理，息息相關。你想你的員工和團隊身心平衡，整天精神奕奕，為你的企業服務嗎？本工作坊為你深入淺出探討。

課程內容：

- 「你有壓力，我有壓力」 - 壓力的全面剖析
 - 壓力的來源
 - 對壓力的誤解
 - 壓力與身心反應
 - 壓力的好處及壞處
 - 處理壓力的要訣
 - 練習：呼吸放鬆法
- 很多人聞「情緒」色變！讓我們為你解開情緒的神祕面紗
 - 情緒的來源及三個組成部份
 - Albert Ellis 的 ABC 理論及啟示
 - 情緒的鐘擺理論，你會如何選擇
 - 對待情緒的種種謬誤
 - 練習：身體掃描減壓
- 工作中的壓力處理技巧
 - 面對工作死線處理
 - 如何引爆個人的最高專注狀態
 - 提高工作效率與時間管理
 - 系統式思維的培養
 - 練習：情緒轉換之「結合」與「抽離」
- 情緒管理與 EQ (情緒智能)的培養
 - EQ 的本源
 - EQ 測試問卷及闡釋
 - 創造 EQ 能的思考方式
 - 超越及優化情緒的 7 大要訣：接納，醒覺，探索，感激，動力，質化，激情
 - 練習：存取歡悅狀態之技巧
- 催眠減壓及情緒管理
 - 潛意識探秘
 - 催眠對舒緩壓力的效用
 - 自我催眠技巧



課程詳情：

日期：2018年6月6日(星期三)

時間：上午9:30 - 下午5:00

地點：九龍長沙灣長裕街8號億京廣場31樓

語言：粵語

費用：會員 HK\$1,380；非會員 HK\$1,580 (5月16日或之前報名及繳交費用)

會員 HK\$1,580；非會員 HK\$1,780 (5月16日後報名及繳交費用)

(不能使用任何現金券)

講師：**李小薇博士 Dr Salina Lee** - 大學(兼任)講師(領導學及企業教練研究生文憑)，認可先鋒 NLP/Neuro-Semantics® 發證導師，美國 Coaching Clinic® Facilitator, Meta-Coach, NGH 催眠治療師發證導師。商業/市務界擁有超過 18 年經驗，曾服務的企業如太古可口可樂，和路狄士尼，麥肯公司(國際 4A 廣告公司)及牛奶有限公司。Salina 專長研究領袖學，身分層次認知，自我實現等等；其研究專案是第一位被理工大學的 Leadership Research Centre 邀請作發表，並將於享譽盛名的 European Congress of Psychology 刊載。

姚光耀先生 Mr Carven Yiu - 工商管理碩士，美國身心語言程式學會 (ABNLP) 註冊發證導師，美國催眠醫師考試局 (A.C.H.E.) 註冊臨床催眠治療師，NGH 催眠治療師發證導師，Meta-Coach，從事企業管理逾 20 年。曾服務之機構都是跨國企業，所接觸之客人均是國際有名的企業及品牌，包括沃爾瑪，狄士尼，Hallmark 及德國 Karstadt 等等。Carven 深諳領導管理，銷售及國際貿易之道，以務實與誠懇的態度，及超凡的感染力，當上了跨國企業副總經理一職，領導旗下三千多名員工。



掃描 QR code 或搜尋 WeChat / Facebook ID 關注本中心
獲取最新課程資訊及報名優惠！

報名表

課程名稱：如何提升個人和員工的 EQ 和壓力管理				For Office use only Ref. : _____ Total : _____	
參加者資料 (同一機構3位以上報讀，可另頁附上參加者名單)					
姓名：		職銜：		電郵：	
姓名：		職銜：		電郵：	
姓名：		職銜：		電郵：	
聯絡人資料					
聯絡人		職銜：		電郵：	
電話：		緊急聯絡電話：		傳真：	
所屬機構資料 (只適用於以公司名義報讀之參加者)					
公司名稱：		工總會員編號：			
地址：					
得悉此課程的途徑		<input type="checkbox"/> 1.工總網頁 <input type="checkbox"/> 2.電郵 <input type="checkbox"/> 3.Facebook/WeChat <input type="checkbox"/> 4.同事介紹 <input type="checkbox"/> 5.其他:_____			
報名流程					
1/填妥報名表並傳真至(852)2721 3494 或 電郵至					
<ul style="list-style-type: none"> ※ 歡迎網上報名，請瀏覽：http://goo.gl/HGGLDB，選擇相關課程並按【立即報名】 ※ 本中心不接受電話報名 					
2/請於 5個工作天內 將已填妥的表格連同支票一併寄往本中心					
<ul style="list-style-type: none"> ※ 網上報名者，請於支票背面註明所報讀的課程及參加者資料，以便核對 ※ 支票抬頭【香港工業總會】或【Federation of Hong Kong Industries】) ※ 郵寄地址：九龍長沙灣長裕街8號億京廣場31樓 香港工業總會培訓中心 31/F, Billion Plaza, 8 Cheung Yue Street, Cheung Sha Wan, KLN. Attn: Training Centre ※ 銀行轉帳只適用於【已成班】之課程，如有疑問請與本中心聯絡。 					
本中心保留在任何情況下更改授課地點、日期及時間的權利。 有關惡劣天氣情況下之課程安排，請參閱： http://goo.gl/CoR2cj					
<input checked="" type="checkbox"/> 本人已細閱、明白及同意刊於報名表背頁之「報名注意事項」、「收集個人資料聲明」及「免責聲明」					
簽署：_____			日期：_____		



報名注意事項

1. 工總培訓中心(下稱“本中心”)將於收到報名表後兩個工作天內回覆確認留位。
2. 請於本中心發出留位確認電郵後5個工作天內將已填妥的表格連同支票一併寄往本中心，否則留位可能被取消。
3. 如 貴公司/閣下報讀多於一個課程，請每一課程預備一張支票。
4. 除非本中心於課程開課前不少於5個工作天收到申請者通知退出課程/轉調其他課程，否則已繳學費概不退還。少於5個工作天提出的轉調要求，需先支付港幣二百元行政費用方獲受理。
5. 提交報名後如需更改參加者資料，請於開課日前不少於1個工作天通知本中心，否則可能不獲發出席證明。開課後提出之申請將不獲受理。
6. 課程確實開班與否，將會在開課前不少於5個工作天以電郵通知。本中心保留在任何情況下更改授課地點、日期及時間的權利。如課程/上課地點有任何更新，本中心將以電郵方式通知已報名的參加者有關改動。
7. 課程確實【已成班】後，如需以銀行轉帳方式繳交學費，請與本中心聯絡。未能於5個工作天內提交繳費證明之報名可能會被取消。
請注意：未能於開課日前繳清學費之參加者將不予招待。
8. 如課程報名人數不足，本中心有權取消有關課程。已繳交的學費將以郵寄支票方式在下一個日曆月之15日前退還。

收集個人資料聲明

本報名表內所有個人資料將用作與工總培訓中心(下稱“本中心”)溝通渠道，本中心將透過信件、電子郵件或流動電話等發放中心的最新資訊及推廣訊息，如課程資料、講座及活動等。只有本中心員工才能處理報名表所收集的個人資料。閣下可隨時以書面或電郵方式向中心申明是否願意接受有關資訊。**若閣下日後不欲收取任何工總培訓中心推廣訊息，請選取右列方格。**

除培訓課程外，香港工業總會亦會定期舉辦講座、午餐會、研討會、商貿配對等活動，以促進同業聯誼，建立及擴大商務聯系。**若閣下有意收取上述工總活動資訊，請選取右列方格。**

在法律許可情況下，本中心會將參加者之資料給予課程導師/協辦機構及團體以提升課堂質素。本中心亦會於課堂/活動期間拍攝或錄像作為日後宣傳用途，若參加者不同意以上安排，請與本中心聯絡。

根據個人資料(私隱)條例，申請人有權知悉本中心有否保留其個人資料，同時亦可查閱、索取及更改其個人資料。申請人如欲查閱其個人資料，請以書面通知本中心。

免責聲明

遞交本報名表等同所有參加者已同意於課程/活動期間需顧及自身和他人安全。所有參加者自願承擔因參加課程/活動而可能引致的損傷或疾病風險，並同意免除工總培訓中心(下稱“本中心”)及其代理人、服務人員及僱員之責任，不會因任何損失、傷害或於課堂地點內財物失竊而向上述人士進行索償。

如因「不可抗拒的」理由，包括但不限於惡劣天氣、交通延誤，導師身體不適等，本中心有權隨時取消培訓或延期，上述情況所引致之影響或損失，本中心一概不負責。