

『輕鬆擁有職場高EQ』

- 一、時間：114年7月29日（星期二）上午08:50～下午16:00
 二、地點：嘉義縣創新學院【203教室】嘉義縣太保市祥和二路東段8號2樓
 三、指導單位：經濟部中小及新創企業署、嘉義縣政府
 四、主辦單位：嘉義縣中小企業服務中心、嘉義縣工商發展投資策進會
 五、講師：黃佳玲老師（現任：國際精準健康管理師，經歷：永健健康促進中心專案講師、樂活營體適能（暖心豹教練）總教練、致理科大樂活學苑固定任教師、台灣運動計畫多元性運動課程講師、29年人資主管x7年健康教練x3000人次健康管理實戰經驗、專長：情緒引導x健康轉化 x 職場幸福力打造）
 六、課程綱要：

☞ 專業融合生命故事，陪你輕鬆擁有職場高EQ，打造身心靈都幸福的未來。 這不只是一場課程，而是一段讓人重新出發的旅程。 ☞ 活動總目標 引導學員理解EQ在職場中的關鍵角色 透過體驗與互動，增進自我情緒管理與他人關係處理能力 建立團隊共感與信任，提升合作效能	
第一單元： 情緒是什麼？了解自己有多重要 認識EQ的五大核心能力及其影響	探索自我情緒的來源與感受差異 了解情緒強度與情境的關聯 建立對情緒「不壓抑、不放縱」的健康觀念
第二單元： 高EQ的覺察力與調節力 體會情緒背後的真正需求	學會從「感覺」回到「選擇」 練習情緒管理的實用方法（呼吸、轉念、自我對話） 培養在壓力中保持冷靜的能力
第三單元： EQ溝通術 x 衝突中的溫柔力量 學習非暴力溝通四步驟	看見他人的情緒訊號，提升共感力 應對職場中常見的衝突與誤會 建立「有邊界、有溫度」的溝通方式
第四單元： 做一個幸福感傳遞者 辨識非理性想法與內在信念	用EQ重新定義「我可以怎麼做得更好」 將EQ行為化、落實在每日人際互動 寫一封信給未來的自己，啟動長效改變

- 七、參加對象：企業負責人、經理人、業務主管、財會主管、廠務及業務相關人員
 八、課程費用：免 費。（提供講義資料、午餐、茶水；**教室無提供電源，請自備！**）
 九、報名人數：限60名。（資源共享原則，以「每家公司限定最多3名」參加並以報名順序為準。）
 十、報名方式：即日起至7月23日前完成報名，請您記得上課日期，本單位不再另行通知上課。
 若您選擇傳真報名，請務必主動來電確認是否報名成功。

服務電話：05-3620362 報名網址：<http://www.cy-idipc.org.tw>

☞為維護上課品質及事先報名者的權益，恕不接受現場報名！



參加『輕鬆擁有職場高EQ』講習報名表

114.7.29 (二)

職 稱	姓 名	備 註	職 稱	姓 名	備 註	職 稱	姓 名	備 註
		☐			☐			☐
手 機		素食	手 機		素食	手 機		素食
公司名稱				營業項目				電話
公司地址				統一編號				傳真
E-mail (請填寫)						聯絡人		

傳真：05-3620369

114.06.2000份

廣告

※為配合政府環保政策，敬請自備環保杯、筷。 ※嘉義縣創新學院大門左側地下室設有**自費**停車場

嘉義縣（創新學院）交通位置圖



一、大眾運輸：

- ◎高鐵太保站，公車捷運系統BRT【下車站名：縣政府站，每20分鐘一班。】
- ◎高鐵太保站，嘉義縣公車【下車站名：縣政府站，朴子線/布袋線皆可搭乘。】

二、開車路線：

- ◎中山高：嘉義系統交流道→台82東西向快速道路→祥和14(嘉義縣政府)→太保二路
(往太保朴子方向)
- ◎省道：省道1至水上→縣道168(往太保朴子方向)→太保二路
- ◎南二高：水上系統交流道→台82東西向快速道路→祥和14(嘉義縣政府)→太保二路
(往太保朴子方向)

三、停車：

- ◎創新學院地下收費停車場由嘉義縣政府建設處委外管理，配合於政府辦公時間(即非放假日之早上8點至下午5點)採計時收費，每小時10元，每次最高收費40元。
- ◎嘉義縣政府府前地下收費停車場，每小時10元，每次最高收費90元，持停車優惠證或相關公文每次最高收費40元。
- ◎路邊收費停車格：第1小時20元，之後每半小時10元。

嘉義縣人力發展所：<http://www.chrdc.gov.tw/>

地址：嘉義縣太保市祥和二路東段8號

備註：本所（院）位於嘉義縣政府斜後方、消防局隔壁，距離高鐵嘉義站僅5-10分鐘車程