

『輕鬆擁有職場高EQ』

- 一、時間：114年10月16日（星期四）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
- 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：許彥豪老師（現任：琳安診所營養教練（健康管理師），經歷：美商優莎納股份有限公司台灣分公司菁英講師（2009至今）、沈氏環科有限公司特聘講師、米沙路莊園文創有限公特聘講師森康食品有限公司特聘講師、琳安診所 健康管理師/講師、台北市健言社123期社長、Garmin亞太區跑步教練、BNI國際認證工作坊培訓師（ASWS）彥豪講師授課經驗已經16餘年，理工背景邏輯清晰，因家庭與個人健康因素走向預防醫學，熱愛學習與分享，實務經驗完整，獅子會、扶輪社、學校與企業客製化（讀書會）活動與講座辦理規劃執行經驗豐富。

六、課程綱要：

第一單元： 情商啟蒙：認識自我與情緒的智慧 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： 情商實踐：覺察、調節 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： 情商領導：高效溝通 EQ溝通術×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，提升共感能力 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： 情商深化：健康、成長與未來展望 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 正念療癒飲食，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10月9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 114.10.16（四）

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

114.08.2000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