

# 壓力與情緒管理

Stress Management and Emotional Management

挖掘情緒來源，找到情緒發生的心理動因  
正確認知他人情緒出發點，徹底消釋憂慮  
建立積極平衡的心態，令工作生活更愉快

## 課程簡介

本課程可廣泛應用於不同公司的各個層面。它將幫助參與者從性格層面出發，理解自身情緒特徵並挖掘因性格盲區帶來的壓力，進而掌握有效的方式進行壓力緩解與情緒控制，實現愉快工作、快樂生活。

## 課程時間 1天



# 全方位高效溝通

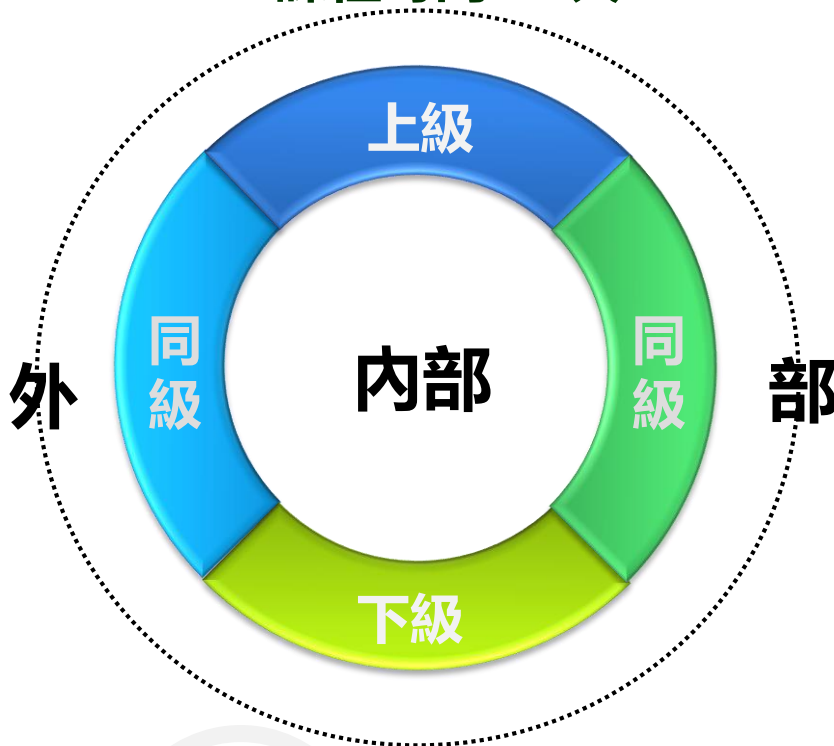
Effective 360° Communication

認識溝通角色，塑造個人品牌  
瞭解溝通對象，學習溝通技巧  
實現企業內、外部全方位高效溝通

## 課程簡介

溝通無處不在，本課程將幫助參訓人員深層次地認識並理解溝通，並通過實用的溝通技巧，幫助參訓人員提升溝通能力。

課程時間 2天



溝通中的  
個人角色

瞭解你的  
溝通對象

提高自身  
影響力

有效的  
溝通技巧

# 強力演講

Powerful Presentations

學習如何有效激勵聽眾  
瞭解影響他人的實用技巧  
準備並實施強力、專業的演講/陳述

## 課程簡介

能夠有效和有影響力地進行演講/陳述是一項非常重要的技能，職場人不僅要在正式的機會進行演講/陳述，而且也要在很多非正式的會議上進行演講/陳述，此課程將幫助學員成為有影響力的演講者。

## 課程時間

2天

- 1 快速反應
- 2 構建你的演講/陳述
- 3 開場和結束
- 4 準備材料
- 5 準備視覺輔助工具
- 6 激勵聽眾
- 7 自我控制
- 8 令演講/陳述充滿活力
- 9 實戰演練
- 10 制定行動計畫

# MBTI® 看人·讀人·知人·善用

Perceiving People, Reading People, Knowing People and Deploying People

學習短時間內閱讀他人的技巧  
獲取預知他人行為模式的能力  
掌握打造高效團隊的科學方法

## 課程簡介

本課程是一門廣泛應用於日常工作及生活的實用管理心理學課程。

課程將通過MBTI®自我心理認知與性格分析工具，深入發掘參加者自身優勢及盲區，進而有效識別他人特徵，最終掌握看人、讀人、知人、善用的能力。

## 受益對象

- 企業各層級人員
- 希望掌握心理學工具應用的各界人士

課程時間 1天



- 從剖析自我開始，掌握MBTI®企業管理心理學分析方法

- 掌握差異，根據他人行為特徵，預知其行為模式並有效應對

- 通過學習掌握針對不同性格類型獨特的問題處理方式

- 有意識的使用相應的溝通、領導、輔導、激勵等技巧