

心灵的连接: 人际互动中的情绪智力

顶尖人才脱颖而出的秘诀是什么? 答案不仅关乎专业技能或经验, 还包括情绪智力 (EI)。在当今这个快节奏时代, 识别、理解和管理自己与他人情绪的能力才是真正的成功驱动因素。

在本课程中, 我们将深入探讨情绪智力的关键要素: 自我意识、自我调节、动机、同理心, 以及人际交往技能。你将了解这些要素如何协同发挥作用, 以增进个人和职业关系并提高整体绩效。

欢迎参加我们的课程, 了解掌握情绪智力如何改变你的沟通、协作和领导方式, 让你能够优雅、自信地应对各种挑战。把握此次机会, 了解如何提高技能并与周围的人建立更深层次的联系

学习目标

- 了解情绪智力与人际互动
- 检验情绪智力知识
- 培养情绪智力的五个关键要素

内容大纲

情绪智力与人际互动

- 情绪的定义及其形成机制
- 社会认知与情绪智力
- 情绪智力积极指标

检验情绪智力知识

- 活动: 关于情绪智力的正误判断

培养情绪智力的五个关键要素

- 自我意识、自我调节、动机、同理心、人际交往技能
- 技巧: 练习积极倾听