

# 連結的核心：人際互動中的情商

是什麼關鍵因素讓頂尖表現者脫穎而出？不只是專業技能或經驗——而是情商（EI）。在這個節奏快速的時代，能夠覺察、理解並管理自己與他人的情緒，是成就成功的關鍵。

本次課程將深入探討情商的核心元素：自我覺察、自我調節、動機、同理心與人際互動技巧。您將了解這些元素如何相互作用，提升個人與職場關係，進而帶來更出色的整體表現。

歡迎加入我們，一起學習如何善用情商（EI）來改變您的溝通、協作與領導方式，幫助您更自信且從容地面對挑戰。別錯過這個機會，提升您的能力，並與身邊的人建立更深層的連結

## 學習目標

- 認識情商與人際互動的運作方式
- 檢視我們對情商的理解程度
- 建立情商的五大關鍵要素

## 課程大綱

### 人際互動與情商

- 什麼是情緒？情緒是如何產生的？
- 社會認知與情商
- 情商的正向指標

### 檢視我們對情商的理解程度

- 活動：關於情商的「對或錯」小測驗

### 建立情商的五大關鍵要素

- 自我覺察、自我調節、動機、同理心、人際互動技巧
- 小提醒：練習積極聆聽