連結的核心：人際互動中的情商

重點提要

1

情商是指能夠**辨識**並**管理**自身**情緒**及**他人情緒**的能力。

情商有助於提升：

人際互動關係

心理健康

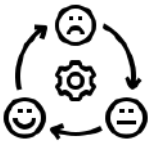
生理健康

2

情商的正向指標

具備高度自我覺察能力

能夠擁抱變化



具備情緒管理能力

渴望自我成長

能展現同理心與關懷

優異的人際互動技巧

有效處理衝突的能力

© Copyright | The Intellect Company

連結的核心：人際互動中的情商

重點提要

3

情商的五大構成要素

1	2	3	4	5
自我覺察	**自我調節**	**動機**	**同理心**	**人際互動技巧**
認識自己的想法、感受與動機	能在各種情境下調整自己的情緒與行為	理解推動您前進的內在動力	能夠同理他人、欣賞不同觀點的能力	建立連結與人際關係 經營能力，懂得建立信任感

需要更多幫助嗎？

與您的導師討論更多個人化策略，精進您的情商！

立即行動，掌控您的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (https://app.intellect.co) 或下載 Intellect App，開啟屬於您的個人健康旅程。

© Copyright | The Intellect Company