

つながりの核心:対人関係における感情知能

トップパーformerを他と差別化する秘訣とは？それは単なる技術力や経験ではなく、感情知性（EI）です。今日の急速に変化する世界では、自身の感情や他者の感情を認識し、理解し、管理する能力こそが真の成功を導きます。

本セッションでは、感情知性の核心要素である「自己認識」「自己調整」「動機付け」「共感力」「対人スキル」を深く掘り下げます。これらの要素が相互に作用し、個人・職業上の関係を強化し、総合的なパフォーマンス向上につながる仕組みを明らかにします。

感情知能を習得することで、コミュニケーション、協働、リーダーシップの方法がどのように変革され、困難を優雅さと自信を持って乗り越える力を得られるかを学びましょう。スキルを高め、周囲の人々とより深いレベルで繋がるこの機会をお見逃しなく。

学習目標

- 感情知性と対人関係のダイナミクスを理解する
- 感情知性に関する知識の確認
- 感情知性の5つの主要要素を育成する

内容概要

感情知能と対人関係ダイナミクス

- 感情とは何か？感情はどのように形成されるのか？
- 社会的認知と感情知能
- 感情知性のグリーンフラグ

感情知性に関する知識を確認しよう

- アクティビティ:感情知性に関する正誤問題

感情知性の5つの主要要素を育む

- 自己認識、自己調整、動機付け、共感、対人スキル
- ヒント:アクティブ・リスニングを実践しよう