

臺北市就業服務處

113年度 第1場【新住民就業研習班】

一、活動緣起：

「有人的地方就有江湖」這句話可能大家不陌生，「有人的地方就有情緒」相信大家一定也能理解。情緒對於自己的職場表現，可以帶來正面效益和負面效益，如果希望自己在職場路上能夠走得好，那麼最好學習掌控自己在職場中的情緒，就算無法杜絕負面情緒，但仍然可以試著透過調整，避免情緒失控而影響到人際關係。

本次課程自我了解職場情緒控制的重要性，以及提高情緒智商（Emotional Intelligence，簡稱EQ）的方法、在工作中遭遇挫折時如何化解、如何面對衝突、如何透過情緒的幫助做出好的決策，以及減輕情緒壓力的具體做法，讓自己在面對重重壓力時，化壓力為職場競爭力。

二、課程時數：共計3.5小時

三、研習時間：113年3月8日09時至12時30分

四、研習地點：勞工教室(台北市萬華區艋舺大道101號6樓)

五、配當表：

時間	課程名稱	課程說明	講師
9:00~9:30	就/創業服務資源簡介	針對新移民所提供之創業／就業服務資源，包含求職服務、職業訓練諮詢及推介、可運用就促進工具、創業研習班以及各項職業訓練課程資訊等…。	業務輔導員 張宴苹 楊金宸
9:30~11:00	職場情緒控制重要性	1. 學習情緒管理，覺察到情緒的存在 2. 接納自己的負能量。 3. 放下對他人的期待。	黃正旭老師
11:00~12:30	如何提高情緒智商	1. 完整情緒智商的第一步是瞭解自己的情緒。 2. 健康溝通表達內心真實感受與需求。 3. 斷開過往的舊連結重新開始。 4. 建立更好的情緒智商與情緒管理能力。	

職場EQ情商 管理術

2024
3/8
FRIDAY
星期五

AM 9:00
|
PM 12:30

因為身分、觀念...問題，職場受挫，
心情鬱悶，無法繼續工作嗎？
你應該知道，情緒控制是職場必修課，
職場EQ其實比工作能力更重要！
一起提升EQ，化壓力為職場競爭力

講師

臺北商業大學 心理諮商中心督導
黃正旭 老師

費用

完全免費

報名/諮詢專線

(02)2308-5231

分機 703 張小姐(外國籍)

分機 712 楊小姐(中國籍)



現場提供免費托育服務
附贈精緻美味點心