

『EQ』で自己理解し、自分も職場も元気に！

リーダー・  
管理職向け

# EQ自己理解セミナー

「自分はどのように感情をマネジメントしているのか？」  
「自分の感情マネジメントのクセが、相手やメンバーにどのような影響を与えているか？」

2019年6月13日(木)

時間：13時30分～16時30分  
場所：板橋区立企業活性化センター  
東京都板橋区舟渡1丁目13番10号  
アイ・タワー2F（JR埼京線 浮間舟渡駅徒歩3分）  
参加費：10,000円（税込）  
EQ検査、ワークシート付  
主催：株式会社ラーニングスクエア



## EQとは「感情をマネジメントする力」

「自分はどのように感情をマネジメントしているのか？」「自分の感情マネジメントのクセが、相手やメンバーにどのような影響を与えているか？」を自己理解し、さらにEQを高める方法を学び、自分も職場も元気になることを目指します！

豊富なワークで普段意識することの少ないEQを実感。体感しながらEQとは何かを学びます！

そして、EQ検査を通して、あなたの管理職・リーダーとしての強みや課題を再発見。リーダーとして、管理職として、もっと自分らしさを活かし、自分も職場も元気にする解決の糸口を持ち帰りましょう！

職場の人間関係を良くしたい、上司や部下ともっと良好な関係を築きたい、より効果的なリーダーシップを発揮したい方にオススメの研修です。

個人で参加できる公開型のリーダー・管理職向けの研修をお探しの法人様にもオススメです。

詳しくは裏面をご覧ください

## 管理職・リーダーとしてのあなたの感情マネジメントは？

EQとは「感情をマネジメントする力」

「自分はどのように感情をマネジメントしているのか？」

「自分の感情マネジメントのクセが、相手やメンバーにどのような影響を与えているか？」

自己理解し、さらにEQを高める方法を学び、自分も職場も元気になることを目指します！

### 研修内容

#### 第一部 EQを知る～職場の感情とEQの働き

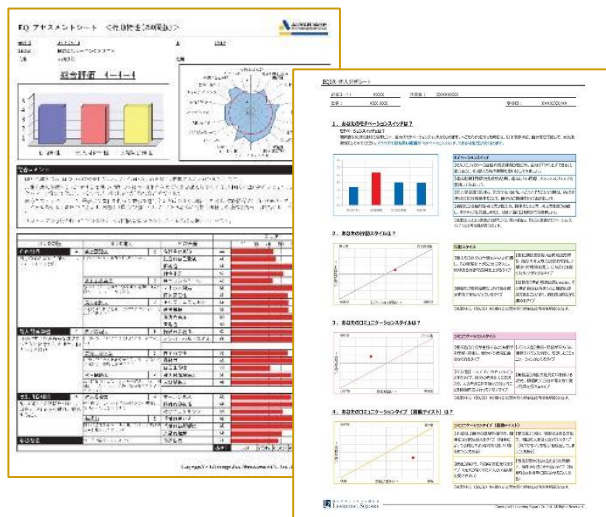
- ・職場の感情とその影響
- ・職場風土、人間関係、コミュニケーションを良好にするEQとは
- ・EQ体感ワークショップ

#### 第二部 EQで気づく～EQ検査を使った自己理解

- ・管理職・リーダーに求められるEQとは
- ・EQ自己理解ワークショップ
- ・感情のクセと自分の可能性を見つめる～こころのスイッチを探る

#### 第三部 EQを鍛える～EQは伸ばす

- ・EQ能力開発手法とは
- ・ありたい姿に向けたEQ能力アップワークショップ
- ・MyVision！



### EQ検査

日本で25万人以上が受検している  
EQ検査をwebで事前に受検します。

### このような方におすすめ

- ➡自分の強みや課題が見える化し、対人能力、リーダーシップ、マネジメント能力を高めたい管理職・リーダー（候補）
- ➡自分に合った仕事のスタイル、キャリアを考えたい方
- ➡個人受講できる管理職・リーダー研修を検討中の法人様にもオススメ

詳細・お申込みはWEBへ

<http://learning2.co.jp>