

# 自分の感情と上手に付き合い パワーにする方法～EQ理論を使って～

## ✓ コンテンツ .....

1. EQスキルとは
2. 自身のビジョンを設定、それに向けて開発するポイントを検討
3. EQアセスメントで行動特性を理解
4. アクションプラン

## ✓ 受講者の声 .....

- 肯定的に捉え、ネガティブな言葉を使わないようにすると、心なしか嫌なことでもいいことに感じることを改めて思いました
- 自分の思考の癖は受け止めて良いものだということがわかりました

## ✓ 事務局からのおすすめポイント .....

- つい感じてしまうネガティブな感情（怒り・悲しみ・不安など）を否定することなく、ポジティブに消化する考え方・方法を知ることができます
- 自分の感情と向き合うことで、苦手だと感じる人づきあいを克服できるということに気づけます
- 自己診断メモや人間関係分析シートなどをもとに、自分の感情・特性を棚卸する方法を知ることができます

## ✓ 講師紹介 .....



株式会社キャリアーラ 藤井 佐和子

大学卒業後、カメラメーカー海外営業部にて3年半従事、その後前職インテリジェンス（現：パーソルキャリア）では創業期の1994年から8年間派遣事業部と紹介事業部の立ち上げに携わる。2002年（株）キャリアーラを立ち上げ日経課長塾はじめ企業研修や講演、日経 × womanにてキャリアデザインに関する動画配信、個人向けに延べ17000人以上のカウンセリング実績。

主な著書に『どんな職場でも求められる人になるために いますぐはじめる 47のこと（ディスカヴァー・トゥエンティワン）』、『女性社員に支持されるできる上司の働き方（WAVE出版）』など多数。