

感情をよりよくコントロールしたい人のためのコース。

# EQ Emotional Intelligence Quotient Training

## EQ トレーニング

—— 感情の可視化とコントロール ——

EQとは「感情能力=感じる力」で心の知能指数といいます。EQトレーニングは「感情の素」となる要素を可視化(見える化)し、最適な行動につなげていく機会です。

EQは1990年、アメリカのピーター・サロベイ博士(エール大学学長)とジョン・メイヤー博士(ニューハンプシャー大学教授)が発表した理論で、世界経済フォーラムに「ビジネスで求められるスキル TOP10」の6位にランキングされました。リーダーとして成功する人の多くは、高いEQ発揮能力を備えているといわれています。

まず「気づく」ことから始まります。

私たちは、周囲からの刺激に対して「感情」に基づいて行動しています。それは幼い頃から学習して身についたものです。

感情自体に「良い・悪い」はありません。ただその場に適した行動というものがあります。

EQを高めることは、あなたが望んでいる現実を手にするためにきっと役に立つでしょう。

スターティング

7/11 (土) ZOOM 開催  
13:00~17:00

個別インタビュー：45分

(スターティングで日時の決定をします)

フォローアップ：7月31日(金)

19:00~21:00

コンプリーション：8月21日(金)

19:00~21:00

受講料：33,000円(税込)

再受講料：27,500円(税込)

定員：20人

会場：ZOOMによるオンライン開催



講師：馬淵 務

(EQ1990認定 EQPIアナリスト)

アーキインターナショナル株式会社(横浜センター)と株式会社アクト創業期の取締役兼LNトレーナーとして計10年間、人の成長に関わる。その後家業の商社に戻り、専務、社長、会長を経て、組織開発を支援する事業 BLUE SKY を設立、代表となる。

EQ を高め、感情をよりよくコントロールしたい人のためのトレーニングです。

## EQが高い人と低い人の違い

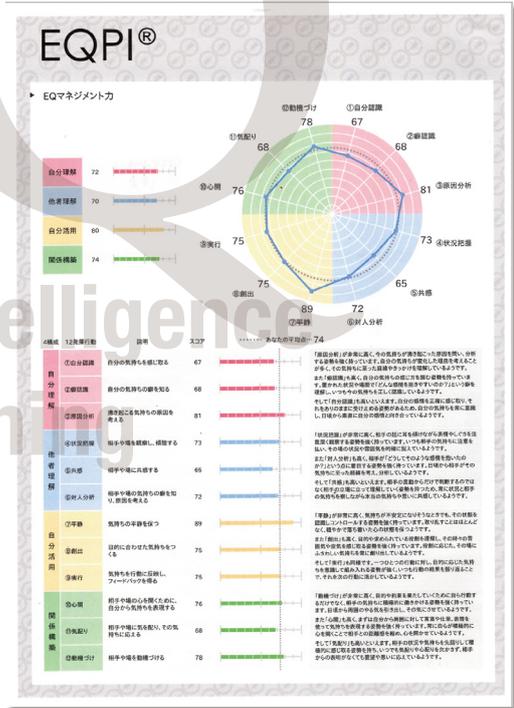
セルフチェックしてみましょう

- 高い人：怒りなどの感情が出た後も、ある程度コントロールすることができる。
- 低い人：怒りなどの感情に飲み込まれて、人間関係を悪化させるような言葉や行動に出てしまう。
- 高い人：相手の気持ちや話の意図を察しながら、人の話をきちんと聞く。
- 低い人：相手の言うことに勝手な解釈をませ、次に自分が何を話すかを常に考えながら、人の話を聞く。
- 高い人：間違いを素直に認め、次に何をするかを考えることができる。
- 低い人：間違いをなかなか認めず、言い訳したり、場合によっては隠そうとする。
- 高い人：失敗からの立ち直りが早い。
- 低い人：失敗すると自己否定を繰り返し、なかなか次に進めない。
- 高い人：自分の価値観や行動基準が明確である。
- 低い人：自分と他者を比較しながら、評価を気にする。
- 高い人：違いや変化を受け入れて、柔軟に対応することができる。
- 低い人：思い込みが激しく自分の考えややり方に固執してしまう。

EQ トレーニングは、EQ を高めていく機会となります。

## EQ トレーニングでわかること

- EQPI 検査で、自己の感情特性を 12 の分野で可視化し、どのようにコントロールし高めていくかがわかる。
- EQ 性格特性を、「基本的性格特性」と「ビジネスの性格特性」それぞれ5つの分野で理解することができ、自己のよりよい生かし方がわかる。



## EQ トレーニング

()  申込規約に同意します。

切り取らずにこのままお送りください。

申込日： 年 月 日

氏名	IN・LN・SN	生年月日	TEL. _____	※担当者より申込確認のご連絡をいたします。
住所	〒	西暦 年 月 日	LINE ID	期間中の連絡手段として担当者(子安)LINE ID の登録をお願いいたします。
受講料	<input type="checkbox"/> 初受講 33,000円(税込)	は	<input type="checkbox"/> 銀行振込(入金予定日: 月 日)	にて支払います。
(どちらかに <input checked="" type="checkbox"/> 印)	<input type="checkbox"/> 再受講 27,500円(税込)		<input type="checkbox"/> クレジット決済	
■受講料振込先：八十二長野銀行 浅間温泉支店 普通預金 口座番号 / 317986 口座名 / アクトリーダーシップセンター				
スタッフ記入欄	受付 /	書類発送日 /	入金 / ¥	最終案内 / mail / LINE

必ずお読みください

- 申込み方法について：上記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお送りいただくか当法人ホームページよりお申し込みください。
- 受講料について：申込日から1ヶ月以内に銀行振込またはクレジットカード決済をお願いします。(振込み手数料はご負担ください)  
申込日からコース開催までが1ヶ月以内の場合は、開催日7日前までにお支払いください。  
セミナー自体が中止された場合を除いて、入金後の受講料の払い戻しは受け付けておりませんのでご了承願います。
- 申込期限について：ホームページ、SNS等でお知らせします。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- お引渡し期限について：講座当日にご提供いたします。

申込フォームはこちら



一般社団法人  
アクトリーダーシップセンター

〒390-0871 長野県松本市桐3-2-45山本ビル3F  
TEL.0263-34-0570 FAX 0263-34-0580  
https://4act.or.jp e-mail:entry@4act.or.jp

FAX 0120-34-0583  
フリーダイヤル