

Basic Kids & Teens EQ Program

Emotional Intelligences 情緒智能

情緒智能(EQ)對整人生的幸福與否，成敗得失起著極其重要的作用²。如果能自小給與兒童適當的情緒智能訓練，對他們的成長肯定有極大之益處，幫助奠定快樂人生²。本課程將透過音樂、遊戲、角色扮演、問題解決練習及社交技巧訓練，協助兒童提高其集中力、自我激勵動力、情緒管理能力和社交能力等。配合 EQ 的理論，讓兒童在輕鬆的遊戲中學習及提升 EQ²。

內容包括²: 1. 認識情緒 2. 表達情緒

3. 管理情緒 4. 延遲滿足

5. 自我激勵 6. 建立自信

7. 建立同理 8. 社交技巧