



2019年度餐飲業專題講座

「EQ情緒管理工作坊」

日期：2019年12月3日 (星期二)

時間：下午3時至5時

語言：廣東話及中文講義

對象：本澳餐飲從業員、管理層、採購員、
廚師及東主等

地點：澳門新口岸上海街175號中華總商會大廈
澳門管理學院8樓演講室



費用全免
名額有限
欲報從速

講座簡介：

澳門旅遊業蓬勃，餐飲業作為旅遊業的重要一環，每日都貨如輪轉，餐飲業從業員需常常面對着各種各樣的客人及工作壓力，所以從業員應具備「高情緒智商」，以良好的身心狀態來應對工作及生活上不同的壓力及挑戰。有見及此，餐飲業聯合商會在旅遊局的支持下，與澳門管理學院合辦是次講座，分享掌握情緒管理的法門，讓參加者提升對情緒及壓力的正面認知，學習有效的減壓方法，從而以「高情緒智商」來處理日常工作。「高情緒智商」工作不但有效地提升從業員在生活及工作上的表現，還能改善個人的生活素質。

講座大綱：

1. 在工作上的情緒及壓力管理

- 由不同角度來探索情緒及壓力事件的真實面
- 建立高情緒彈性來處理刁難客人
- 發展有效的思維模式來調整個人的精神狀態
- 減少與上司及客人溝通時的誤會及問題

2. 糾正負向情緒及壓力型人格的思維模式

- 重建情緒及壓力思維模式四步曲
- 瞬間消除情緒及壓力的有效技法 - 情緒自主技術

3. 高抗壓力及高情緒智商的身心段練

- 運用呼吸來增強情緒及壓力的調適能力
- 建立有效的行為模式來減低情緒及壓力的影響
- 建立良好的自我激勵或鼓勵的心智結構

講者：梁嘉雯女士 (Ms. Phoebe Leung)

梁女士於2009年開始專注為各大企業提供各類不同的培訓，範疇包括領導力、團隊建設、DiSC、客戶服務管理、壓力管理、有效溝通及BDP性格分析等。她先後跟隨多位本地及海外導師學習身心語言程式學、沙堤雅治療模式、九型人格、生物能治療、生物數據潛能性格分析、歷奇團隊建設及人類圖等，讓梁女士對個人身心整全及商業發展有更深刻全面的體會。

梁女士現任香港及澳門著名院校工作坊導師，當中包括香港中文大學專業進修學院，香港僱員再培訓局，澳門管理學院等。同時為亞太區BDP生物數據潛能性格分析專業發證導師，人類圖分析顧問，國際認可NLP註冊導師，情緒自主(EFT)治療師及註冊歷奇團隊建設教練。

- 課程由澳門特別行政區政府旅遊局資助，對象均為餐飲業在職從業員，參加者須由在職的商號統一報名。
- 有興趣報名的餐飲業人士可親臨澳門管理學院報名或登入學院網址，下載報名表格，填妥後傳真或電郵至學院。
- 各商戶報名名額上限為10位。

查詢：
電話：2832 3233 (梁小姐) 傳真：2832 3267 電郵：carolliang@mma.org.mo
地址：新口岸上海街175號中華總商會大廈九樓
網址：www.mim.edu.mo; www.facebook.com/mim.edu

“Better
MANAGEMENT
for better future”



2019年度餐飲業專題講座：「EQ情緒管理工作坊」

報名表格

第一部份 機構資料					
機構名稱		聯絡人姓名		所屬部門	
職稱		聯絡電話		傳真 (Fax)	
電郵E-mail		機構地址			
<u>聲明:</u> ◆ 本人/公司負責人填寫的資料確實無誤。 若填報的資料有所失實，將即時取消報讀資格。 ◆ 本人/公司負責人授權主辦單位 (澳門餐飲業聯合商會) 及協辦單位 (澳門管理學院) 查閱有關資料。			<u>公司負責人簽署及蓋章</u> <u>申請日期</u>		

第二部份 參加者資料			
序號	中文姓名	所屬部門及職稱	聯絡電話
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

報名手續

報名表可於辦工時間內(星期一至五，上午9:00至下午8:00，星期六，上午9:00至下午5:00) 前往澳門管理學院 (澳門新口岸上海街175號中華總商會大廈9樓) 領取或於學院網址下載 www.mim.edu.mo，填妥後，經機構負責人簽署及蓋章後親臨提交或傳真至 (853) 2832-3267。查詢電話 2832-3233 (梁小姐)。