



エモーショナルインテリジェンス研修

セルフアウェアネスと対人影響力の習得

日付	時間	実施方法	費用	定員	言語
2026年9月16日(水)	9:30～13:00 (インド時間)	オンライン (MS TEAMS)	INR 9,000/1人(税別)	10～16名	英語

お申込み人数が一定(5名)に満たない場合、研修は延期もしくは中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

研修の概要

エモーショナル・インテリジェンス(EI)とは、自分自身や周囲の人々の感情に気づき、理解し、マネジメントする能力のことで、リーダーに欠かせないスキルです。EIを理解するリーダーは、職場での人間関係を改善し、同僚やチームメンバーにポジティブな影響を与えることができます。

本セッションでは、＜**自己認識、自己管理、モチベーション、共感、社会的スキル**＞の5つの重要な要素について深掘りします。自身の感情とその意味合い、またそれが他者にどのような影響を与え得るのかを学びます。**感情を適切にマネジメントすることは、認知の偏り(バイアス)を避けることにもつながります。**

チーム内の溝や対立を引き起こすことなくストレスを適切に管理し、直面する課題を乗り越える力を養います。また、ポジティブで生産性の高い職場づくりを担うリーダーにとって不可欠な研修です。

対象者

- ✓ ネガティブな影響を避けるため、感情をコントロールする方法を学びたい方
- ✓ ポジティブで協力的な職場文化を築きたい方
- ✓ 職場における対立状況を改善したい方
- ✓ 感情に左右されない、バランスの取れたアプローチで働きたい方

講師

プラガティ・オベロイ

専属講師 / コーポレートアドバイザー

パソナインディア 研修事業部

ネルー大学日本語学科修士。Indian Society of Training & Development (ISTD) にて研修・人材育成ディプロマ取得。デイビッド・ロック主宰ニューロリーダーシップインスティテュート認定ブレインベースドコーチ。

日系企業（サービス業／製造業）で企業内講師、教育のコンサルティング、研修コンテンツの開発、教育体型の構築と見直しなど、人材育成の分野で32年間以上の経験。日本企業のワークカルチャー、マネジメントスキルをはじめとする多様なコンテンツの研修実績あり。

研修プログラム

感情とは	- 感情とは何か - 感情の種類 - 人間の脳における感情の仕組み - 感情とパフォーマンスの関係性 - ポジティブ感情とネガティブ感情による影響
✓感情管理とは ✓感情管理に必要な要素	エモショナル・インテリジェンスとは - 心理学、進化論、発達論の観点から - 質問票を用いた自己認識 - 感情を管理するための5つの主要な要素（ダニエル・ゴールマン） 自己認識、自己制御、モチベーション、共感、社会性
職場で感情を管理するために必要なポイント	- 自己認識を高める（感情の輪） - 自己を制御し、感謝の気持ちを実践する - リラクゼーションテクニックを実践する - 共感性を養う - ストレスを管理し、感情的な境界線を設定する - 専門家のサポートを受ける
自己反省	Q&A・まとめ

研修修了後、受講者の皆様へ修了証明書の電子版をお送りいたします。

お時な割引制度もあります！

<複数割引>

同日程かつ同一の研修に2名以上お申込みの場合

- ・2人目は5%オフ、
- ・3人目以降はそれぞれ10%オフ

<早割>

研修日から2週間前までにお申込みいただいた場合10%オフ

※上記の割引は併用できません。

お申し込みはオンラインで



左のQRコードもしくは下記URLより お申込フォームへアクセスください。

<https://forms.gle/w97zvcATTaAG2XRS7>

※ Google Formにアクセス出来ない場合は大 変お手数ですが下記問い合わせ先までご連絡ください。

お問合せ先

パソナインディア研修事業部 営業担当 中野 ☎ +91 84485-96143 ✉ hiroki.nakano@pasona.in



TRAINING ON

EMOTIONAL INTELLIGENCE

Mastering Self-Awareness & Social Influence

DATE	TIME	MODE	FEE	BATCH SIZE	LANGUAGE
WEDNESDAY, 16 SEP 2026	09:30 ~ 13:00 (IST)	ONLINE (MS TEAMS)	INR 9,000 PER PERSON (EXCLUDING TAXES)	10-16 PEOPLE	ENGLISH

*To ensure a quality experience, training may be rescheduled or cancelled if lesser than 5 nominations are received.

ABOUT THE TRAINING

Emotional Intelligence (EI) is the ability to recognize, understand, and manage both your own emotions and those of others. It is an essential skill for leaders, enabling them to build stronger workplace relationships and positively influence their teams. Effective emotional management also reduces cognitive biases, leading to better decision-making.

This training equips participants with the five key elements of EI—self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills—helping them to understand the impact of emotions and how to manage them effectively.

By mastering EI, the participants will be equipped to create a positive and productive workplace, effectively managing stress, and overcoming challenges without causing conflicts or divisions within the team.

MUST ATTEND FOR

- ✓ Professionals who wish to learn to manage emotions to avoid negative impact
- ✓ Professionals who wish to create a positive and collaborative work culture
- ✓ Professionals who wish to improve conflicting situations at workplace
- ✓ Professionals who wish to work with a balanced approach that is not swayed by emotions

FACILITATOR



Pragati Oberoi

Corporate Advisor & Head

Pasona India - Global Training Division

Bachelors & Masters in Japanese Language and culture from JNU. Diploma in Training & Development from ISTD India. Executive Program in HRM from XLRI.

Certified HR Coaching Professional from NHRD and DAVID ROCK Institute of Neuro Leadership in Brain Based Coaching. 32+ years of rich experience in the field of Training & Development, Designing & Delivery of various soft skill programs, Leadership skills and cultural sensitization sessions.

TRAINING OUTLINE

Understanding Emotions	▪ What are Emotions ○ Types of emotions ○ Emotional Centres in human brain ▪ Emotions & Performance ○ Impact of positive & negative emotions
✓ Understanding Emotional Intelligence ✓ Components of Emotional Intelligence	▪ What is Emotional Intelligence ○ Psychological, Evolutionary & Development Perspective ▪ Self-Awareness through questionnaire ▪ 05 key components of Emotion Management (Daniel Goleman) Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, Empathy & Social Skills
✓ Managing Emotions at workplace	▪ Be more self-aware (Emotional wheel) ▪ Practice self-regulation & gratitude ▪ Practice relaxation techniques ▪ Develop empathy ▪ Manage stress, set emotional boundaries ▪ Seek professional support
Training reflections	- Recap of learning - Activity - Q&A & Wrap-up

*E-Certificate will be issued upon training completion.

❖ EARLY BIRD DISCOUNT

For applications received **2 weeks prior** to the training date, a **10% discount** will be applied.

❖ MULTIPLE NOMINATION DISCOUNT

For 2 or more nominations received for the same seminar on the same day:

- **2nd participant** gets **5% discount**
- **3rd and additional** participants gets **10% discount**

*These discounts cannot be combined.

% DISCOUNT OFFERS %

APPLY NOW



Scan the QR Code or access the form through the link below:

<https://forms.gle/w97zvcATTaAG2XRS7>

*If you are not able to access Google Form, please email us.

CONTACT DETAILS - GLOBAL TRAINING DIVISION

• Rohit Tripathi ☎ +91 9319623158 ✉ rohit.tripathi@pasona.in

• Ambika Gupta ☎ +91 9311442851 ✉ ambika.gupta@pasona.in

• Global Training Division ✉ training@pasona.in