友善職場親職講座

「用芳療輕鬆面對育兒壓力」

一、講座：吳佩瑩芳療師

二、講座簡介：魚苗香氛創意工坊負責人、芳心生活芳療學苑講師、美國 NAHA 國際芳療師認證、英國 IFPA 英式按摩認證、GATA 高階實證芳療師。曾任東海公益慈善與社會服務教育研究中心、屏基、屏東監獄及兒盟、世展、家扶、老五老、弘道等基金會專業人員訓練/舒壓講師。

三、課程內容簡介：現代家長面對育兒、工作與生活多重壓力，常感焦慮與困擾。芳香療法，透過植物精油的香氣與功效，有助於舒緩壓力、改善情緒，為親職帶來新的解決方案。課程中除了介紹芳香療法如何有效緩解家長在育兒過程中的壓力，也提供實用的芳療技巧、滾珠按摩油 DIY、基本按摩手法分享，幫助家長創造更和諧的家庭環境。

四、課程預計人數：80 人

五、課程預計經費：150 元/人，共計 12,000 元

六、課程時間：113 年 10 月 16 日（三）
下午 14 時 00 分至 17 時 00 分

七、課程地點：永華市政中心 11 樓訓練教室

時間	課程內容
13:40-13:55	報到及業務宣導
13:55-14:00	長官致詞
14:00-17:00	課程
17:00	賦歸