

「職場減壓全攻略：正念與冥想助你心力不「焦」瘁」課程

辦理時間	114 年 4 月 16 日 (星期三) 下午 2 時至 5 時	
辦理地點	本府永華市政中心 1 樓東哲廳	
課程時數	3 小時	
課程簡介	<p>一、 為提升同仁應對職場挑戰之自我調適能力，實現更健康、更積極的工作狀態，本課程內容將涵蓋理論和實作兩個部分：</p> <p>(一) 理論部分：由專業臨床心理師介紹何為壓力及焦慮，引導同仁在職場中自我察覺。</p> <p>(二) 實踐部分：透過專業臨床心理師帶領同仁實際練習正念及冥想，提供正確壓力調適技巧。</p> <p>二、 藉由此次訓練課程，以期提高同仁心理健康認知力，減少因職場中壓力、焦慮等情緒，導致無法專注於工作，甚至影響身心健康之情形，同時透過正念及冥想練習，提升自我調適能力，以利應對職場挑戰，達到兼顧工作效率與生活質量。</p>	
課程時間	13:40-14:00	報到
	14:00-17:00	課程
	17:00	賦歸