

「健康城市從員工健康做起 2.0-練就職場與生活『T型支撐』的完美平衡術」－健康好生活第一、二期主題講座

第 1 期：「收納師教您如何營造舒適辦公環境」

講座：謝佳靜收納管理師

課程內容簡介：學習在個人工作區域內，將物品做井然有序的規劃，進而提升個人工作環境品質及工作效率。透過整理示範教學，將斷捨物品重整，達到收納用品空間美化。學習收納整理後不僅可運用在工作職場環境更可發揮在自己的家庭中，讓辦公室及家感覺更舒服，自身能更心情放鬆。

課程時間	地點
110 年 5 月 11 日 (二)	臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
課程時間	
13:40-14:00	報到
14:00-16:30	課程
16:30	賦歸

第 2 期：「運用膠囊衣櫥概念訓練提升職場自信心」

講座：廖心筠老師

課程內容簡介：如何提升個人外表的自信心，可透過打造自我專屬穿衣風格，而膠囊衣櫥概念起源於 1970 年代，意思是指精簡衣櫥裡面的衣服，巧妙地選擇搭配，不花過多的時間在鎖碎的事務上。在膠囊衣櫥的限制裡，可訓練個人將專注力放在重要的事情上，以防止自己在做重要決定時，因為決策疲勞而無法做出決定。

課程時間	地點
110 年 5 月 14 日 (五)	臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
課程時間	
8:50-9:20	報到
9:20-11:40	課程
11:40	賦歸