



“能控制好自己情緒的人，比能拿下一座城池的將軍更偉大。
——拿破崙”

拒當職場「活火山」—— 情緒管理與壓力調適

■ 課程表

- 08.30-09.00 ▶ 學員報到
- 09.00-12.00 ▶ 相見歡
情緒與壓力的相互
關係
做自己情緒的主人
- 13.30-16.30 ▶ 動動手腳
職場與壓力
壓力與生活
實作檢核



講師：**周雅安** 老師
· 丞錦管理顧問有限公司 顧問

· 課程資訊 ·

- 研習時間 · 106年4月19日 (三) 09:00-16:30
- 研習地點 · 本府1樓第一會議室
- 注意事項 ·

1. 本課程若出席未達6小時或中途離席，或未完成成效評量問卷，恕無法登錄公務人員學習時數。
2. 本課程於結訓後3-6個月內辦理「訓後追蹤」作業，以瞭解課程學習成果是否在您公務產生助益或成效，屆時請協助配合填寫追蹤問卷。