

### 課程表

- 08.30-09.00 ▶ 學員報到
- 09.00-12.00 ▶ 葡萄理論 — 從多元角度了解情緒和壓力的本質與內涵
- 13.30-16.30 ▶ 情緒能量調節 — 輕鬆保持生命平衡的最佳狀態



講師：**張艾如** 老師  
· 心靈之美心理治療所 院長  
· 國立空中大學兼任講師

# 壓力與情緒管理 -從「葡萄理論」 身-心-靈能量平衡 健康模式談起

### 課程資訊

研習時間 · 108年2月20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。