研發及產業訓儲替代役役男職場心理適應講座

-新竹場-

主題：先處理心情再處理事情—職場心理健康之道

內容：臨床心理師透過簡報分享何謂適切的職場應對態度，了解在職場中會遇到的壓力來源，最後心理師會帶領「正念減壓」的練習，以系統化的覺察練習，幫助自我情緒獲得和緩、思維趨向清明。

活動時間：107 年 8 月 4 日(六)下午 14:00-16:10

流程：活動共計 130 分鐘（14：00-16：10），報到時間為活動前 30 分鐘

議　程		時　間	
報　　到		13：30-14：00	30 分鐘
長官致詞		14：00-14：03	3 分鐘
活動引言		14：03-14：05	2 分鐘
態度調整	1. 認識討喜的職場態度 2. 有助益的人際互動	14：05-14：45	40 分鐘
壓力管理	1. 辨識壓力的來源 2. 面對壓力的能力	14：45-15：20	35 分鐘
情緒紓解	1. 我的此時此刻 2. 正念減壓練習	15：20-16：00	40 分鐘
專案辦公室服務項目簡介		16：00-16：10	10 分鐘
散會		16：10	

※聯絡窗口資訊：研發及產業訓儲替代役專案辦公室

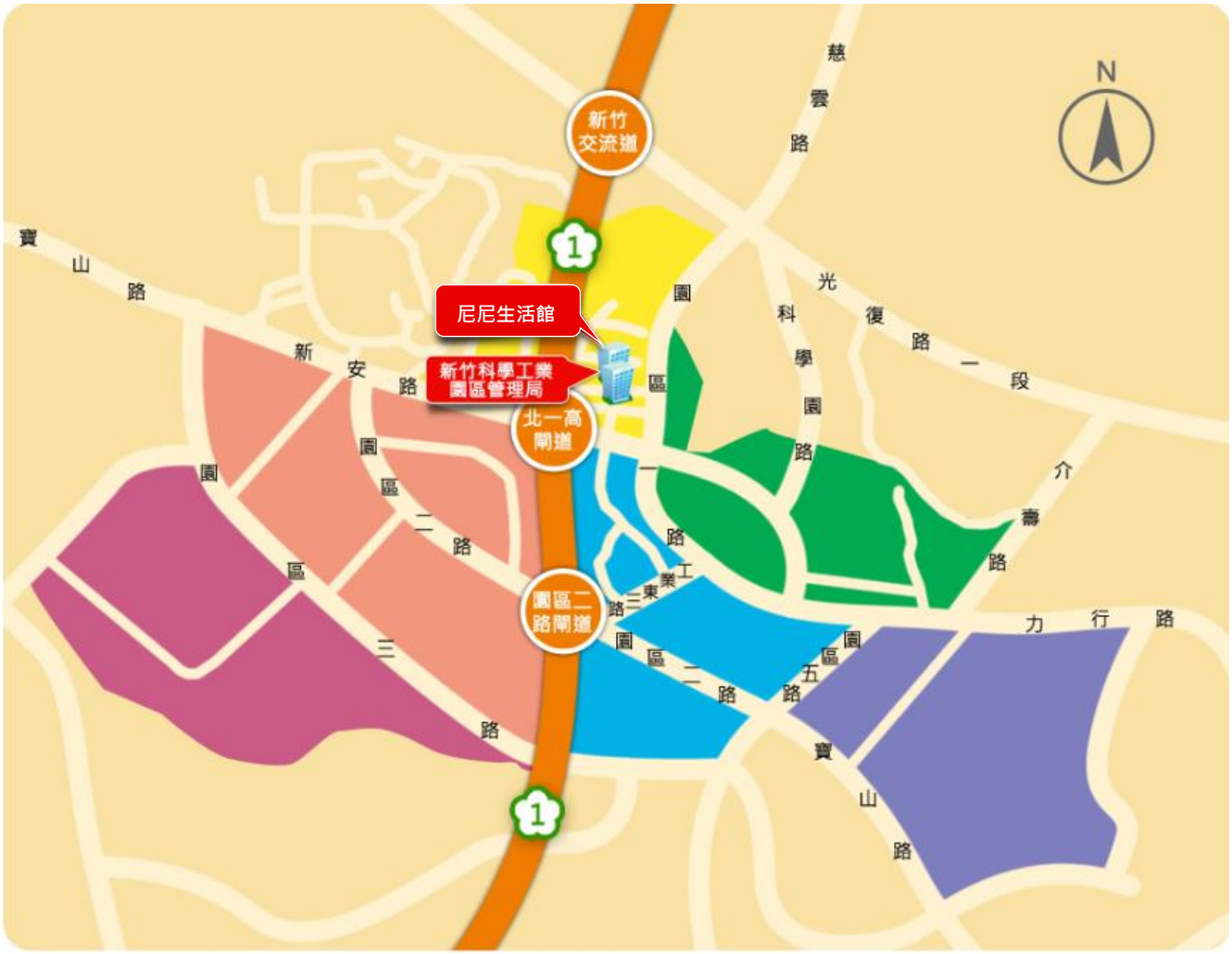
02-8969-2099 吳小姐#215、黃先生#214

活動名稱：研發及產業訓儲替代役役男職場心理適應講座

時間：107 年 8 月 4 日(六)下午 14:00-16:05

地點：竹科管理局尼尼生活館第二會議室

地址：新竹市新安路 2-1 號 B1



開車資訊：(新竹科學園區管理局後方有停車場)

1. 中山高速公路過新竹交流道→科學園區交流道下→左轉新安路直走→遇科技路左轉即可抵達。
2. 中山高速公路或新竹交流道下→光復路直走→右轉園區一路順路直走→遇新安路右轉直走即可抵達。