

減壓管理訓練： 跟情緒失控說再見

* 課程目標

1. 了解壓力對身體的影響
2. 全新角度看待壓力並採取措施來應對
3. 學會如何幫助自己和周圍的人減壓

* 課程大綱

1. 管理壓力：先發制人，在壓力壓倒你之前做情緒的主人
2. 使用身體緩解策略：讓身體改變情緒
3. 使用感知緩解策略：讓感官過濾壓力來源
4. 使用情緒緩解策略：探索思想的力量
5. 使用藝術緩解策略：任思緒隨筆飛舞
6. 使用音樂緩解策略：輕鬆的掃除壓力

* 師資介紹：李思漪 老師

- 現任：慕聲音樂冥想空間教練
學歷：美國華盛頓大學音樂演奏博士候選人
經歷：音樂冥想空間站長、中央研究院智財技轉處、
內政部移民署北區事務大隊、中區事務大隊

* 開課日期：

- 第1梯次：111年6月14日(週二) 09:30-16:30 共6小時
第2梯次：111年8月16日(週二) 09:30-16:30 共6小時
第3梯次：111年9月20日(週二) 09:30-16:30 共6小時
第4梯次：111年10月11日(週二) 09:30-16:30 共6小時

* 上課地點：台中世貿中心會議室(台中市西屯區天保街60號)

* 報名資格：任何有興趣提升自我減壓、情緒管理能力者

* 課程收費：每人新台幣3,000元整。

* 繳費方式：(1)即期支票：抬頭：財團法人台中世界貿易中心
(郵寄至：台中市40766西屯區天保街60號人才培訓組)。

(2)郵局劃撥：帳號21190461(抬頭：財團法人台中世界貿易中心)。

(3)ATM轉帳：銀行代號：103 銀行：台灣新光商業銀行-永安分行,帳號：0949-10-000788-7

(4)現金：報名後至本中心地下室B1培訓組辦公室繳交。

※以上(2)(3)項繳款後請來電告知或將收據聯寫上「課程名稱、姓名」回傳，以利查核。

* 諮詢專線：04-23582271 ext 1056 裴小姐傳真至 04-23589172

-----請沿虛線剪下-----

台中世界貿易中心網站：<https://www.wtctxg.org.tw>(開放線上報名)開立發票 個人 公司

| | | | |
|--------------------|-----|---------------|-----|
| 班別：減壓管理訓練：跟情緒失控說再見 | | 報名梯次：第_____梯次 | |
| 公司名稱： | | 統一編號： | |
| 電話(日)： | 傳真： | 聯絡地址： | |
| 姓名： | 職稱： | 最高學歷： | 手機： |
| E-mail: | | | |