



財團法人
台中世界貿易中心
WORLD TRADE CENTER
TAICHUNG

舒緩情緒的減壓技巧

開課資訊

日期：

第 1 梯次：114 年 5 月 12 日(週一)

第 2 梯次：114 年 7 月 8 日(週二)

時間：09:30-16:30 共 6 小時

地點：台中世貿中心會議室

(台中市西屯區天保街 60 號)

費用：3,500 元整。

報名資格

1. 主管及一般員工。
2. 想提升情緒管理的人。

師資介紹

李思漪 老師

現任：慕聲音樂文創有限公司行銷總監

學歷：美國華盛頓大學音樂演奏博士候選人

經歷：文化大學行銷講師
華梵大學行銷講師
全國創新創業總會行銷講師
姊妹淘採訪編輯

課程目標

學習減緩壓力和增強心裡韌性的方法。

課程大綱

1. 探索情緒、環境、身體與情境的關係。
2. 重新看待壓力與處理壓力的方式。
3. 培養情緒復原力。

繳費資訊

請於通知繳費後，於繳費期限內繳交。

(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。

班別：舒緩情緒的減壓技巧

發票開立：☐個人 ☐公司

報名梯次：第_____梯次

公司名稱：

統一編號：

姓名 1：

職稱：

手機：

電話：

姓名 2：

職稱：

手機：

公司聯絡人：

電話

聯絡地址：

E-mail: