

講座資訊表

課程名稱	壓力停看聽，調節跟著走
講師	王興豪臨床心理師
簡介	在教師的工作環境中，時常需要處理各種大小生活照顧事情，變化多端時間緊迫的狀態下，身心壓力大又無處釋放。在這2小時的講座課程中，將藉由身體、情緒、想法等方面來帶領體驗多項紓壓技巧（正念引導、身心調節、放鬆練習等），期待讓參與者可以從中帶走一些在忙碌的生活中能夠使用的選擇。
課程時間	114/9/30 (二) 14:00-16:00 (課程代碼：310324)
上課地點	芯寬欣心理治療所 (臺南市北區北安路一段273號) 3F教室
參加對象	本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師
報名人數	至多 20 人 (5人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果)
報名期限	即日起至114年9月19日(星期五)止
報名網址	本局學習護照網站 (https://e-learning.tn.edu.tw/)
聯絡人	芯寬欣心理治療所 吳小姐、廖小姐 06-2510560