

## 113 年員工協助方案「『職』想告訴你- 常見職場心理困擾與情緒管理」課程表

- 一、對象：本府及所屬機關（學校）及鄉（鎮、市）公所員工
- 二、時間：113 年 3 月 27 日（星期三），下午 1 時 30 分至下午 4 時 30 分。
- 三、地點：本府 A203 會議室（原簡報室）。
- 四、研習課程規劃：

時間	課程內容	講師
13:20~13:30	報到	
13:30~15:00	一、職場心理困擾的成因 二、職場心理困擾種類	陳偉惠 (凝鏡心理治療所 所長)
15:00-15:10	休息	
15:20-16:30	三、職場心理困擾自我評估 四、自我調適方法	陳偉惠 (凝鏡心理治療所 所長)
16:30	快樂賦歸	

五、聯絡方式：本府人事處組織企劃科莊凱捷，電話 089-326141 分機 530

六、注意事項：

- （一）為響應環保，請學員自備環保杯及餐具，並請共同維護公共衛生與場地整潔。
- （二）本次研習全部完成者，核予終身學習時數 3 小時。