

彰化縣政府暨所屬各機關學校員工協助方案

「職場心理困擾與情緒管理」研習課程表

時間：108年5月10日（星期五）

地點：彰化縣立圖書館1樓演講廳(彰化市中山路二段500號)

時間	課程內容	講師
13:30 ~ 14:00	報到	
14:00 ~ 14:10	員工協助方案宣導	文化局人事室
14:10 ~ 14:20	致詞及介紹講師	縣府人事處
14:20 ~ 15:50	藏身盔甲的矛盾人群 1. 職場中常見的心理困擾議題 2. 突破職場人際關係困境	彰化基督教醫院 諮商心理師 羅梵文
15:50 ~ 16:00	休息	
16:00 ~ 16:50	職場心風暴 1. 情緒的覺察與辨識 2. 學習轉化心境並與情緒共處	彰化基督教醫院 諮商心理師 羅梵文
16:50 ~	賦歸	