

# 01/15 心靈診療室-與壓力當朋友，解放身心

專案壓力常讓您胸悶、頭痛、喘不過氣嗎？

負荷過多壓力，將重度損害您身心健康

讓專家帶領您用正確觀念來面對壓力

與壓力成為好友，帶來工作動力



## ▣ 課程大綱

- 認識壓力，釐清來源
- 壓力造成的身心靈影響
- 日常生活中常見的壓力因子
- 身心檢測表測驗：了解自己壓力值
- 品香互動：品聞精油香氣，透過嗅覺反應，解放身心狀態
- Q&A

## ▣ 講師簡介

**芙瑞亞 老師(Freya Liu)**

講師經歷：美國NAHA國際專業芳香療法師訓練

企業心輔內訓合作講師

國際禮儀接待乙級訓練

塔羅牌系列課程教學生活應用、手作小物教學

# 01/15 心靈診療室-與壓力當朋友，解放身心

## 日期時間與地點

日期	1/15 (日)
時間	09:00-12:00 (可Renew PMP/ACP 3PDUs) ※PDU會平均分配至3項技能(各項技能各1 PDU)
地點	仕新公園路教室(台北市公園路32號7F) 捷運台北車站M8出口、公園路麥當勞旁

## 報名方式

Step 1 (匯款)	1/11(三) 中午前匯款，證書費 \$ 500，可獲得3PDUs 銀行：台北富邦銀行-城中分行(代號012) 戶名：仕新管理顧問有限公司 帳號：731-120-001-749
Step 2 (報名)	匯款後 <a href="#">點我填寫仕新線上報名表</a> (請註明匯款末五碼)
Step 3 (心得填寫)	課程結束後，於 <b>1/18(三)前</b> 填寫線上問卷及心得(100字) <a href="#">點我了解如何填寫線上問卷及心得</a>
Step 4 (領證)	收到心得後，將於1/19(四)寄證書下載的網址 <a href="#">點我了解如何登錄PDU</a> <b>P.S. 須於1/18前完成問卷及心得填寫才發放PDUs</b>