



LINE



活動訊息

【教職員讀書會：悅讀時光 - 情緒X身體】

邀請您貼近自己的情緒與身體，找到控制情緒的開關，啟動健康自癒力！

參加本讀書會，將獲得：

- 1.瞭解現代人最易煩惱的五種代表性情緒。
- 2.學習面對情緒毒害的有效應對法與消解法。
- 3.透過閱讀與交流，進一步傾聽、貼近情緒與身體。

- 日期：自9/29起為期8周之周四 (9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/03、11/10、11/17)
- 時間：12:10-13:10
- 地點：光復校區 健康心理中心2F團體諮商室
- 帶領者：陳鳳儀、張婕妤實習心理師
- 參加對象：本校教職員12名
- 報名方式：<https://act.mhcc.nycu.edu.tw/activities/?activityId=266>
- 備註：本活動可認證公務人員進修時數8小時。



← Prev. Next. →

訂閱/取消 上期電子報



發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0346747**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved