

職場舒壓 跟壓力說 BYE BYE

越來越多上班族處在焦慮邊緣，很多小事都能令人抓狂，面對這些職場上無可避免的大小壓力，你可以有更聰明的應對方法，將壓力轉為助力！為什麼有人可以輕鬆搞定壓力，壓力愈大業績愈好？為什麼愈快樂的員工，生產力、銷售成績比一般員工高？想要樂在工作，提升職場競爭力嗎？搞懂舒壓的祕訣與情緒管理的技巧，你就能掌握職場成功的關鍵！

本會特別邀請從事醫學教育工作超過32年的吳寶芬老師，她善於運用淺顯易懂的比喻和促進健康的小秘訣，帶領聽眾增加無數的知識與收穫，幽默風趣的演講方式，讓所有聽眾回味無窮、滿載而歸！

活動**完全免費**並**提供餐點**！名額有限，額滿為止～歡迎踴躍報名參加！

報名參加本會課程可登錄中小企業終身學習護照認可時數喔！（請另提供護照所需資料）

活動時間：103年6月10日（星期二）14:00~17:00

活動地點：台灣省商業會會議室（台北市中山區松江路168號13樓—地圖）

聯絡電話：02-25365455分機110許心瑋 / 傳真專線：02-25211980

電子信箱：flora@tcoc.org.tw

報名網址：<http://goo.gl/NSdgwc>（【台灣商會聯合資訊網】→【本會課程】）

時 間	議 程	講 師
13:30-14:00	報到	吳寶芬老師 ●現任： 吳寶芬健康教育中心負責人 清涼音文化公司、鉅微管理顧問公司及亞太管理顧問公司講師 ●經歷： 台灣省勞工安全協會講師 台北市警察局民防訓練教官 國防部將級軍官工商培訓班講師 行政院國家發展研究班第一期講師 獅子會、扶輪社醫療保健講師 馬偕醫院公共衛生科醫療小組成員 防癌協會宣導組
14:00-14:10	主席致詞	
14:10-14:30	● 何謂壓力	
14:30-15:20	● 找尋壓力來源	
15:20-15:30	休息 / 茶敘	
15:30-16:30	● 面對壓力、紓解壓力	
16:30-17:00	Q&A	

-----24小時傳真專線02-25211980許心瑋 小姐收-----

103/6/10 (二) 職場舒壓-跟壓力說BYE BYE報名表			
公司名稱	(必填)		
電 話	(必填)	傳 真	
姓 名	職 稱	行動電話	電子郵件(將作為出席通知，敬請提供)
(必填)	(必填)	(必填)	(必填)
(必填)	(必填)	(必填)	(必填)

您所提供之個人資料（包括姓名、電子郵件、電話/傳真號碼等），將用於本會不定期為您提供各項課程訊息與服務、製作客戶名單或進行統計分析之用；未經您的許可，不會將您的個人資料與第三人分享。

若您 同意 本會依上述聲明使用您的個人資料，請勾選右側方格。☐ 我同意；若您不同意，請勾選右側方格。☐ 我不同意。若無勾選者，將視為同意。

指導單位 |  經濟部中小企業處中小企業發展基金 主辦單位 |  台灣省商業會