

## 2019 正念照護-壓力與情緒管理課程簡章

**目的：**幫助降低面對困境與壓力的防禦力並且轉化心境，以開放態度，面對棘手的問題或困難無解的境遇，進而喚醒自體的調整機能，找出解決的方法。

**主辦單位：**連江縣大同之家

**合辦單位：**正念經理學堂

**研習時間：**108年10月19日(週六) 上午9:00 - 下午3:00

**研習地點：**連江縣大同之家1樓

**地址：**連江縣南竿鄉清水村131號

**對象：**服務於長照機構之護理人員、照顧服務員、居家照顧服務員、一般民眾

**名額：**30人

**課程內容：**

日期	時間	課程名稱	講師
10月19日 (週六)	09:00-11:00	當下力量 你用對紓壓的方法嗎? 慣性與制約的力量	吳錫昌 理事
	11:00-13:00	正念與情緒雷區 身體掃描 自我照護	吳錫昌 理事
	12:00-13:00	用餐	
	13:00-15:00	工作不累術 工作調適壓力 正念引導	吳錫昌 理事

**講師介紹：**

吳錫昌 台灣正念發展協會 理事、社團法人中華公益採購協會 秘書長

**報名費用：**免費。

**報名方式：**

(1) 採電話、傳真、E-mail 報名，報名電話：0836-22142、傳真電話：0836-22152、

E-mail：jessie0644@gmail.com

(2) 洽詢電話：0836-22142 陳小姐

**注意事項：**

(1) 本課程申請長期照顧服務人員照顧服務員及護理人員繼續教育積分。

(2) 主辦單位保有開課或更動講師、課程之權利，如有變動將公告於本家及馬資網網站上。

(3) 遇天災(如颱風、地震等)或不可抗拒之因素取消活動，另行通知擇期再辦。

(4) 本報名資料僅供本活動使用，不做其他用途。

(3) 請自備環保杯，研習會場不提供紙杯。

