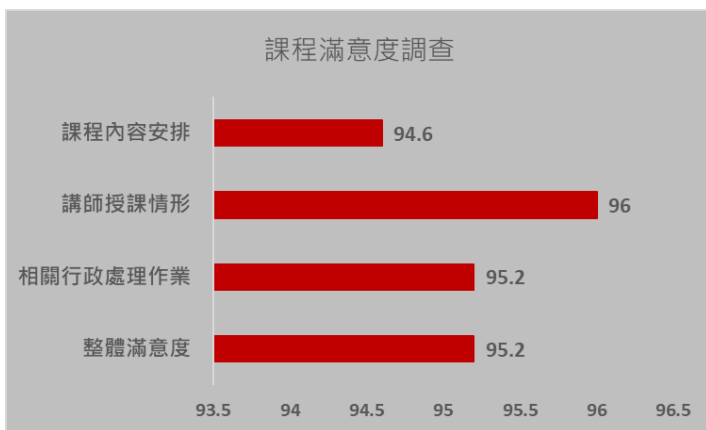




113 學年度職員工教育訓練【職場健康系列】-「壓力調適講座」

隨著現代工作環境的快速變遷，壓力已成為日常生活中不可避免的一部分，但過度的壓力可能影響健康、降低工作效率，甚至影響人際關係。本課程將讓職員工瞭解壓力的來源與影響，學習實用的壓力調適技巧及提升心理韌性，以更健康且高效的方式面對挑戰。



- 參加人員：本校教職員工
- 主 講 人：禾好心理治療所 王三瑜 副所長
- 全部上課人數：38 人
- 填寫人數：37 份
- 填報率：97.3%
- 整體滿意度：95.2%

