

高雄市政府公務人力發展中心

107219「職場正念減壓-情緒管理研習班(一)」課程表

受訓日期：107/6/29 共 6 小時

上課日期	上課時間	課目名稱	任課講座		時數
107/6/29 (五)	09:00 09:10	始業式暨班務說明		研究組	0
	09:10 12:00	職場情緒與壓力調適	黃順成	傑出人才養成公司 總經理	3
	13:40 16:30	舒壓療癒禪繞畫	馬文萱	國立科學工藝博物館 美術相關課程講師	3

附註：

- 一、本中心地址：高雄市左營區崇德路 801 號
- 二、上課教室：本中心教學區 2 樓 201 教室
- 三、本班聯絡人：研究組黃炎明，電話：342-2101 轉 503
- 四、下課時間：10:00-10:10 11:00-11:10
 14:30-14:40 15:30-15:40
- 五、用餐午休：12:00-13:40