

我是否壓力「山」大？

壓力從哪來？完全沒有壓力好嗎？壓力可以管理嗎？

壓力……壓力…….. 情緒……情緒……

有很多很多的疑問和好奇，透過本次的講座

讓專業的心理師帶領你認識壓力、情緒，

最重要的是：我們如何用健康的方式來消除壓力，找到內心的平衡！！

就讓我們一起快樂吧！！



快樂？快樂！！



講師 | 黃暉超

財團法人華人心理治療研究發展基金會
心理師

- ★ 線上課程
使用軟體 `webex`
- ★ 時間
6/23 (四) 14:00-16:00
- ★ 課程聯絡人
人事室 陳卉蓉
- ★ 聯絡人信箱
`huirong@ntu.edu.tw`

國立臺灣大學人事室 X

TIP

華人心理治療研究發展基金會

聯合邀請您一起慢思、享生活