



工作繁忙，生活緊張，「壓力」這個詞語總是揮之不去，鬱結難抒。長期壓力過度，情緒容易失控，更會影響職場表現和人際關係等。想要改善情緒卻又無從入手，「壓力」只是無情地不斷累積。本課程由專業導師引導員工如何認識和管理自己的情緒，運用過往豐富經驗、個案和員工探討遇上壓力時的正確心態和處理方法等。

情緒管理三大法

課程內容

認識

- √ 認識在工作和生活上可能面對的壓力
- √ 認識壓力與情緒間的關係

了解

- 了解在壓力下保持積極和正面的重要性
- √ 正面情緒的作用
  - √ 樂觀思想的好處

建立

建立健康情緒的方法

- 身: 身心鬆弛練習
- 心: 找出慣性負面思想，建立樂觀思想模式
- 社: 人際相處—學會放下、學會感恩
- 靈: 讓生活有目標，有意義

導師簡介

邱小姐  
香港浸信會醫院 高級服務督導主任

邱小姐是資深註冊社工，具豐富心理健康教育推資經驗，經常向公眾、專業人士、社福機構、學校等主持與正向心理相關的培訓和工作坊。擁有十五年心理輔導經驗，如婚姻關係、親子管教、情緒困擾等。曾於香港新城財經台任節目嘉賓。

專業資格

- 香港大學社會科學碩士
- 婚姻及家庭治療碩士
- 精神健康急救導師
- 香港專業輔導協會院士
- 亞洲專業輔導協(香港)註冊輔導員
- 國際企業教練協會註冊企業教練

日期: 2016 年 4 月 13 日

時間: 上午 9 時半至下午 5 時

費用: 港幣 1,200 (3 月 24 日前報名可享優惠價\$980)

語言: 廣東話

地點: 香港北角渣華道 191 號嘉華國際中心 19 樓

聯絡方法: 可致電 2202 9330 劉小姐/

電郵: yama.lau@hkqaa.org

\*HKQAA reserves the right to cancel the course, change the trainer, contents, date, time and / or venue as necessary.

報名表格

CE02/HK-04A

Company Name:	_____	Membership Certification No:	_____
Address:	_____		
Contact Person:	(Mr./Ms.) _____	Tel:	_____ Title: _____
Fax:	_____	E-mail:	_____
Participant 1:	(Mr./Ms.) _____	Title:	_____
Tel:	_____	E-mail:	_____
Participant 2:	(Mr./Ms.) _____	Title:	_____
Tel:	_____	E-mail:	_____

重要聲明: 對於網上直播服務，如因資料延遲，技術錯誤或中斷，或因其他因素而導致不能觀看，HKQAA或其網上直播供應商均不承擔任何法律責任。  
 1. All successful registrants will receive a confirmation letter. 2. No Certificate of Attendance will be issued. 3. There is handling charge for the request of attendance record  
 Please note that the above information may be used by HKQAA for processing the application of the seminars, and for any other purposes as stated in the Privacy Policy Statement. You may view the Privacy Policy Statement of HKQAA from its website (www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf). HKQAA reserves the right to cancel the course, change the trainer, contents, date, time and / or venue as necessary 上述資料將被香港品質保證局用於閣下登記研討會之用，以及用於本局在私隱政策聲明中所述之其他用途。如欲了解香港品質保證局的私隱政策聲明，請瀏覽網站 (www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf)。 I do not wish to receive any further information from HKQAA. 本人不欲收取香港品質保證局發送的任何資料 Fax 傳真/Email 電郵: \_\_\_\_\_ (Please fax to (852) 2202 9222 or email to unsubscribe@hkqaa.org 請傳真至 (852) 2202 9222 或電郵至 unsubscribe@hkqaa.org)