

壓力調適與情緒管理



起訖時間：104年3月至6月 上課時間：星期六 09:30 – 12:00

上課日期：3/7、3/14、3/21、3/28、4/11、4/18、4/25、5/2、5/9、
5/16，總數共計 25 小時

課程目標：本課程結合心理學的理论，以團體活動的方式進行；
學習認識自己、紓解壓力及做好情緒管理以提升生活的品質、促
進人際關係，進而發揮生命的熱情。

參加對象：
對自我認識、
自我瞭解、
自我成長有興趣者

上課地點：
台北校區
（忠孝西路一段7
號5樓之1）

美國加州心理整合博士
加拿大聖保祿大學 心理輔導研究所畢業
講師簡介：彭竹嬌



擅長於
個人心理諮商、
團體諮商

收費標準：每人 3500 元，三月前報名或三人以上集團報名
可享優惠折扣，每人 3000 元

※本文宣為規範事項，悉遵照本校推廣教育中心相關規辦理

中華科技大學推廣教育中心 <http://www.cust.edu.tw/ecc/>

電話：(02) 2782-1862 轉 206~208

專線：(02) 2786-7664