

職場心理 健康促進

🏠 地點：市立圖書館永康新總館 6F 拾光講堂
📅 日期：111 年 4 月 15、22、27 日 (擇一參加)
🕒 時間：下午 1 點 30 分至 5 點
請於上課前十分鐘完成報到

正念減壓概念課程

勞工健康服務及職業安全衛生人員在職教育訓練

I. 課程簡介

「正念」(Mindfulness)近幾年被許多企業、運動等領域所應用，當代的「正念」，指的就是活在當下，讓人更專注在生活的每一刻，並隨時觀照和重整內心狀態的一種態度與做法，本次課程將由衛生福利部嘉南療養院 杜家興 臨床心理師帶領大家體驗正念伸展、正念飲食、正念聲音，正念念頭，正念情緒，認識生理回饋儀等內容。

II. 參加對象 (台南市事業單位)

- a) 勞工健康服務護理人員及勞工健康服務相關人員
- b) 職業安全衛生業務主管及管理人員
- c) 員工心理健康促進業務主管及人員

III. 時數積分

本課程預定申請勞工健康服務人員、職業安全衛生業務主管及管理人員在職教育訓練時數，以及護理人員繼續教育積分，實際核發時數依主管單位認定，並公布於課程網頁。

IV. 主辦單位

臺南市政府衛生局；臺南市政府勞工局、勞動部職業安全衛生署南區勞工健康服務中心合作辦理。

V. 報名方式

請上課程網頁詳閱說明後進行線上報名，額滿截止。

網址：<https://reurl.cc/VjWj5Q>

