

宜蘭縣政府 108 年度員工協助方案 e 等公務園⁺學習平台組裝課程一覽表

課程名稱	課程說明	課程長度
動物園的情緒管理學	<p>本課程將從剖析影響動物行為的情緒因子,引導學習者檢視自我的情緒與壓力,進而學會妥善管理情緒的方法。</p> <p>課程目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、察覺與評估自己的情緒。 2、學會情緒管理的技巧。 3、瞭解良好的健康與生活管理對情緒管理的重要性。 	1 小時
<p>健康管理的策略及作法</p> <p>-成為自己健康的主人</p>	<p>加強公務人員對整體健康管理概念的認識,並有效訂定健康促進方式與計畫。</p>	2 小時