

Stress Management Workshop

泰然面對千斤壓 -

善用「選擇理論」關顧精神健康

SCOPE

School of Continuing and Professional Education
專業進修學院

香港城市大學
City University of Hong Kong

日期: 2021年5月21日(星期五)

時間: 下午 3:00 至 5:00

地點:

香港城市大學李達三葉耀珍學術樓二樓 LI-2409 室

名額: 60 人 (面授: 20 人, Zoom: 40 人)

(名額有限, 先到先得)

授課語言: 廣東話

費用: 免費

報名:

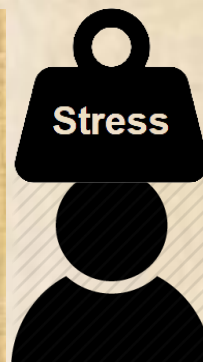
<https://www.scope.edu/seminar/203-CE-13A>

(Face-to-face)

<https://www.scope.edu/seminar/203-CE-13B>

(Zoom)

截止報名日期: 2021年5月12日(星期三)



劉翠屏女士

- 持有沙維雅模式專業輔導證書、沙維雅模式臨床督導專業證書及應用家庭重塑證書
- 於 2003 年開始擔任不同的沙維雅模式專業輔導證書課程的小組導師及小組督導
- 突破機構「青少年綜合服務」諮詢委員
- 香港青少年罪犯評估專案小組成員、基督教「播道兒童之家」董事
- 香港沙維雅人文發展中心主席

內容:

1. 初步認識「選擇理論」的基本理念
2. 了解壓力的來源, 學習把精力放在自己能掌控的部份
3. 了解自己在壓力下的思維習慣, 學習作出更好的選擇
4. 明白管理思維的重要性, 加強自己處理壓力的能力
5. 初步掌握具體可行的方法處理壓力及預防虛耗

