

苗栗縣政府 111 年度推動員工協助方案系列活動

「情緒管理與壓力調適-用高 EQ 創造幸福人生」工作坊實施計畫

一、緣起：

良好的人際關係甚為重要，人們互動時的情緒反應，為建立良好的關係與否之關鍵，當雙方溝通不良時將發生負向影響，帶來傷害與壓力，造成心理創傷，引起壓力與人際溝通之困擾。

鑑於同仁公務繁忙，尚需兼顧家庭、生活上之各種角色扮演，人際關係、壓力及情緒難免處於緊繃，甚至臨界狀態，成功人生的關鍵：IQ+EQ=SUCCESS，高 EQ 帶你上天堂，低 EQ 帶你住套房，實需透過創造高 EQ 的正念減壓訓練與提升人際溝通力的訓練學習，自我減壓，做好情緒管理與人際溝通，避免影響工作效能或身心健康，以期用高 EQ 面對自我情緒及生活中諸多壓力，創造幸福人生，爰辦理本次活動。

二、對象：歡迎本府對情緒管理與壓力調適學習有需要或興趣之同仁報名參加(名額 20 人)。

三、時間：111 年 5 月 6 日、13 日下午 1 時至 4 時 30 分。

四、地點：本府第二辦公大樓 3 樓 B301 會議室。

五、師資：寬心自在心理諮商所楊淑貞所長。

- 學歷：彰化師範大學諮商與輔導學系博士。

- 現任：寬心自在心理諮商所/所長/督導、社團法人苗栗縣寬心自在協會/執行長、育達科大健康照顧社會工作系/兼任助理教授、新竹市犯罪被害保護協會/特約督導、苗栗縣警局/特約心理師、新竹縣學生諮商中心/特約督導。

六、本次工作坊內容：

(一)目的及進行方式

本研習目的在透過多元正念的減壓練習—正念呼吸幫助靜心減壓及培養高 EQ 提升人際溝通力，利用自我覺察、自我調節與動機，並以同理心及社交技巧，創造幸福人生。

本次工作坊規劃 2 次課程，採小班制，期使參與者聚焦學習，深刻體驗。在活動中先以正念減壓引導公務同仁深入身心的安頓，再教導人際溝通基本技巧，以高 EQ 提升人際溝通力，協助同仁進行情緒管理、溝通技巧，創造幸福人生。

(二)課程內容

週次	日期	時間	主題	講師
一	5 月 6 日 (星期五)	13:00-13:30	報到/EAP 宣導	人事處
		13:30-16:30	情緒管理與壓力調適 -用高 EQ 創造幸福人生	寬心自在心理 諮商所 楊淑貞所長
二	5 月 13 日 (星期五)	13:00-13:30	報到/EAP 宣導	人事處
		13:30-16:30	情緒管理與壓力調適 -用高 EQ 創造幸福人生	寬心自在心理 諮商所 楊淑貞所長