

Colloquium

幫情緒拉筋， 學習與負面情緒相處

主講人：楊尹甄 諮商心理師
芯耕圓心理諮商所

時 間：104 年 12 月 9 日(三) 14：30

地 點：應用數學系多媒體教室（理 408 室）

摘 要：

面對生活中隨時可能出沒的負面情緒，
該怎麼辦？

幫自己的情緒拉拉筋，
感受與陪伴心裡的起伏，
找到和情緒相處的撇步！

～本次演講亦歡迎大學部同學參加～