

Colloquium

正向情緒管理與壓力調適

主講人：徐蕾 心理師

芯耕圓心理諮商所

時 間：103 年 11 月 26 日(三) 14：30

地 點：應用數學系多媒體教室（理 408 室）

你容易感受到壓力嗎？

你知道想法會如何影響情緒嗎？

你知道快樂從哪來嗎？

你知道 3Q 嗎？（IQ、EQ、AQ）

你知道如何面對逆境的 3P 嗎？

（Permission, Positive, Shift Perspective）

你知道情緒管理與溝通技巧是需要練習的嗎？

來…來…里來，答案就在這裡～

～本次演講亦歡迎大學部同學參加～