

「職場心韌性：打造你的專屬支撐力」

——115年身心障礙同仁支持講座（第一梯次）

參加對象：本府各機關（構）學校身心障礙同仁



名額：每場次僅限 10 人，確保互動品質

核心精神：職場心韌性

協助同仁在職場中打造專屬的支撐力，提升心理韌性。



第一站：找到我的工作節奏

學習如何在職場中安穩立足

辦理時間：115年5月14日(四)
14:00-17:00



第二站：心靈緩衝區

練習接住突如其來的職場挑戰

辦理時間：115年5月28日(四)
14:00-17:00



第三站：情緒氣象站

聽懂內心聲音與情緒覺察

辦理時間：115年6月11日(四)
14:00-17:00



第四站：能量補給站

溫柔地照顧自己，儲備職場續航力

辦理時間：115年6月25日(四)
14:00-17:00