專題講座:不再讓情緒隨便生病了!

情緒是一個正常反應，沒有好壞之分，重點在於情緒的處理與表達方式是否適當。——蔡秀玲、葉安華、楊智馨

工作坊說明

洪玉帆諮商心理師秉持「在黑暗中找尋光亮，即使微弱也是繼續往前的指引與動力」的個人信念，引導大家掌控自己的情緒，讓喜、怒、哀、樂協助我們做出有利的決定，減少生活中的低氣壓，維持平和人際關係。

2021

12/15

10:10-12:00

國立雲林科技大學

時間與地點

日期：12月15日(三)

時間：10:10-12:00

地點：綜合教學大樓 FB106

適合對象

本校全體教職員生

報名網址

https://webapp.yuntech.edu.tw/Activities/Activities/Details?activityID=51058

講師簡介

●洪諮商心理師經歷

格瑞思心理諮商所 兼職諮商心理師

新北市 張老師基金會 特約合作心理師

台東家立立基金會 諮商心理師

曾任國小、完全中學專任輔導教師

●工作專長

成人領域為協助自我探索與覺察、愛情及伴侶關係困擾、社交壓力及人際困擾、生活壓力之因應與管理。

兒童青少年的情緒困擾、自閉類群障礙症及親職教養諮商。

透過體驗課程與講座推廣心理健康衛生教育。

報名網址

國立雲林科技大學 National Yunlin University of Science & Technology

國立雲林科技大學 未來學院 COLLEGE OF FUTURE