

# 職場心韌性：打造你的專屬支撐力 (第2梯次)

## 參加對象



### 本府各機關（構） 學校身心障礙員工

專為身心障礙同仁量身打造的職場心理支持課程，提供專屬的交流與成長空間。



#### 第4場：能量補給站

115年10月15日（四）  
14:00-17:00

於市政大樓2樓北區  
N213會議室

學習溫柔地照顧自己的  
實作方法。

#### 第3場：情緒氣象站

115年10月1日（四）  
14:00-17:00

於市政大樓2樓北區  
N213會議室

練習聽懂內心真實的聲音

#### 第2場： 心靈緩衝區

115年9月17日（四）  
14:00-17:00

於市政大樓2樓北區  
N209會議室

掌握接住突如其來挑  
戰的技巧。

#### 第1場： 找到我的工作節奏

115年9月3日（四）  
14:00-17:00

於市政大樓2樓北區  
N211會議室

學習在職場中安穩立  
足。



#### 每場限額10人

採取小班制(預計人數)，  
確保每位學員都能獲得充  
分的引導與互動。



#### 固定辦理時間

各場次皆於週四14時至17  
時辦理。