

職能培訓吳娟瑜解壓

學校要聞

【記者丁孟暄淡水校園報導】由人資處規劃的106學年度第一學期「行政人員職能培訓課程-打造高EQ、高抗壓職人」於17日在驚聲國際會議廳開講，本次課程邀請到知名國際演說家吳娟瑜為二級主管及基層行政人員授課，報名參與人數達103位。吳娟瑜老師於課程中講授透過「情緒覺察」和「情緒探討」，讓自己學習七項壓力解除的竅領，以及藉由角色扮演找到自己調適的方向等要訣，並利用「壓力測試表」讓職員們檢測自身的壓力狀況，進而與職員對話、提供建議。

人資處職能福利組蔡金蓮組員表示，有鑑於現今職場壓力倍增，需要出口抒發，因此此次課程邀請了情緒與壓力管理能力優秀的吳娟瑜老師來引導，讓同仁找到高EQ和減壓妙方能夠樂在工作。

2018/05/01



106 學年度第一學期「行政人員職能培訓課程」中，知名國際演說家吳娟瑜於 17 日來校演講「打造高 EQ、高抗壓職人」。(圖／人資處提供)