

卓越機構培訓系列二

有效處理職場壓力

介紹職業壓力的背景，並透過互動有趣的形式，介紹實際的處理方法，再利用與課題有關之團隊活動，讓參加者了解理論之餘，更即時實踐於活動及生活層面中。

活動內容:

- 一· 介紹培訓日的目的及效能、場地及導師角色等
- 二· 介紹職業壓力的源頭，認知其產生原因、身心出現的徵狀等
- 三· 透過互動有趣的練習，提升參加者處理壓力及解決衝突的方法，再推廣至人際關係間之應用、及個人時間之有效管理等
- 四· 即場介紹實際的舒緩壓力方法，如靜坐、瑜珈、自我暗示放鬆技術、漸進式放鬆法等等
- 五· 團隊模擬情景活動之解難練習：讓團隊在一個時間緊迫及充滿難處的情況下，合作完成任務，從而提升參加者處理壓力及情緒之技巧，並嘗試將早上學到的理論即時實踐於活動中
- 六· 討論、應用及分享：鞏固參加者的體驗，並有效地應用到往後的日常生活中

時間:上午九時至下午四時

培訓形式: 互動式理論認知講解、團隊遊戲活動、小組討論及分享

人數: 25 位起

地點: 馬灣公園通識學園訓練基地 (全新開幕、環境優美的體驗式培訓場地)

培訓費用: 每位港幣 490 元起

費用包括: 通識學園日營、午膳、2 位專業培訓導師及 1 位統籌、活動室、流動歷奇活動器材、來往青衣機鐵站及通識學園專車等

以上為我們就過往培訓公司機構之經驗所作出的建議，如有任何其他補充、建議或要求，歡迎與我們聯絡，我們樂意作出適切之活動建議，或與 貴公司面見相議。另亦可根據 貴機構培訓需要及人數等，特別設計培訓活動內容，歡迎閣下與本機構聯絡詳談。