

苗栗縣政府 函

地址：苗栗縣苗栗市府前路1號
承辦人：蔡欣宜
電話：037-559570
傳真：
電子信箱：sise0227@ems.miaoli.gov.tw

受文者：苗栗縣大湖鄉武榮國民小學

發文日期：中華民國111年4月27日
發文字號：府人企字第1110079491號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：

附件：附件1：1110506-1110513情緒管理與壓力調適-用高EQ創造幸福人生實施計畫、
附件2：1110506與1110513調訓名額分配表、附件3：報名方式
(111D049553_111D2024751-01.pdf、111D049553_111D2024752-01.pdf、
111D049553_111D2024753-01.pdf)

主旨：檢送本府訂於本(111)年5月6日及5月13日辦理「員工協助
方案(EAP)系列課程：情緒管理與壓力調適-用高EQ創造幸
福人生」之實施計畫及參訓名額分配表各1份，請參訓人
員於報名截止日前依說明二完成報名，請查照。

說明：

一、目的：鑑於同仁公務繁忙，尚需兼顧家庭、生活上之各種
角色扮演，人際關係、壓力及情緒難免處於緊繃，為避免
情緒與壓力影響工作效能或身心健康，本次研習特邀寬心
自在心理諮商所楊淑貞所長，透過正念減壓訓練，自我減
壓，以期用高EQ面對自我情緒及生活中諸多壓力，創造幸
福人生，爰辦理本次活動(附件1)。

二、工作坊內容介紹：

(一)主題：本次工作坊規劃2次課程，採小班制，期使參與者
聚焦學習，深刻體驗。在活動中先以正念減壓引導公務
同仁深入身心的安頓，再教導人際溝通基本技巧，以高

EQ提升人際溝通力，協助同仁進行情緒管理、溝通技巧，創造幸福人生(如附件1)。

(二)時間：111年5月6日(星期五)及5月13日(星期五)13:00起至16:30止，共2次。

(三)對象：本府暨所屬機關學校同仁(如附件2參訓名額分配表，未於分配表列者，如對情緒管理與壓力調適學習有興趣或需要者，亦可報名參加，名額共計20人，額滿為止)。

(四)地點：本府第二辦公大樓B301會議室。

(五)報名：參訓人員請於本年5月5日(星期四)中午前至 <https://reurl.cc/VD3gG5> 填畢報名表後按「提交」，完成線上報名(附件3)。報名人員須全程參加2次課程；因名額有限，參訓期間請勿無故缺席，避免影響訓練成效及浪費訓練資源。

三、講義將於上課前1日公告於本府人事服務網/公佈欄/研習講義區下載，請自行下載並攜帶會場與會。

四、為應減少資源消耗及相關行政資訊作業，於研習期間請攜帶智慧型手機，以利辦理報到及課後問卷填答。

五、因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，上課期間請全程配戴口罩，如有發燒情形、乾咳、四肢無力、呼吸急促或上呼吸道不適等症狀者，請勿到訓。另本研習參加人數、辦理日期與相關防疫措施，得視疫情狀況或中央政策，隨時調整課程，並另行通知。

正本：本府各單位、本縣所屬機關學校

副本：本府人事處企劃科、本府人事處人力科、本府人事處考訓科、本府人事處給與科

(均含附件)



裝

訂



21

線