

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。