



# 澳門理工大學持續教育中心

## 商業應用及企業管理系列

### 《壓力及情緒管理》

**目的：** 本課程旨在引導學員了解甚麼行為會阻礙快樂，面對不能解決的事情，積極面對挑戰。學習有效且快速的減壓方式，修補關係及促進人際溝通。

**對象：** 對壓力及情緒管理感興趣的人士

**課時：** 20 小時

**授課語言：** 粵語

**上課時間：** 2022 年 7 月 19 日至 8 月 9 日逢星期二、四晚上 6 時 30 分至 9 時 30 分  
(8 月 9 日晚上 6 時 30 分至 8 時 30 分)

**上課地點：** 馬交石炮台馬路電力公司大廈八樓 澳門理工大學持續教育中心

**導師：** 許國杰先生 (社會工作文憑、社會科學學士、成人教育及培訓文憑、教育資訊科技碩士)

**課程內容：**

1. 拆解壓力源頭；
2. 易執行的減壓方式；
3. 情緒商數(EQ)的重點；
4. 從生活習慣、行為建立正面情緒；
5. 觸發人際溝通壓力的表達方式及避免方式；
6. 和諧溝通的法則及實踐技巧；
7. 阻礙快樂的生活行為；
8. 不能改變局面之內在調整；
9. 提升職場投入感及喜樂感之重要關鍵。

**證書：** 出席率達總課時 85%，可獲由澳門理工大學持續教育中心發出的證書。

**學費：** 澳門元\$2,000 (本課程不納入持續進修發展計劃)

**學額：** 25 人

**報名日期：** 即日起至 2022 年 7 月 18 日，額滿即止

**報名手續：** 網上報名，亦可於辦公時間內親臨本中心報名，學費於確定錄取後另行通知繳付。

**查詢：** 澳門理工大學持續教育中心

**電話：** 8795 0832 或 8795 0707

**電郵：** cec@mpu.edu.mo

**網址：** [https://www.mpu.edu.mo/zh/cec\\_info.php](https://www.mpu.edu.mo/zh/cec_info.php)

**傳真：** 2830 4416

掃描二維碼網上報名

