**「與身體對話─正念減壓課程」專業人員訓練**

**簡章暨報名表**

 我們都知道長時間地承受著大量的壓力，對人的身體和心理上都會有不好的影響。壓力的正面效益可以敦促我們學習成長，但如果壓力多到難以消化、大到難以承受，就可能導致反效果。本中心辦理「正念減壓」課程，透過專家的指導，學習正向的解壓，為自己儲備快樂。

指導單位：台南市政府社會局

承辦單位：台南市第一單親家庭服務中心(財團法人伊甸社會福利基金會)

課程時間：103年08月14日(四)，下午13:30-16:30

課程地點：台南市新營區東山路11號(新營社區大學)

參加對象：臺南市各區公所課員、國民中小學教職員，及社福單位相關工作人

 員，共計40人，報名額滿截止。

課程流程：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 內容 | 備註 |
| 13：00-13：30 | 報   到 |  |
| 13：30-15：00 | 正念減壓 | 上善心理治療所特聘講師暨臨床心理師周鉦翔 臨床心理學博士 |
| 15：00-15：10 | 休息時間 |  |
| 15：10-16：30 | 壓力大進擊 | 上善心理治療所特聘講師暨臨床心理師周鉦翔 臨床心理學博士 |
| 16：30 | 歸賦 |  |

-----------------------------------------------------------

103年度「與身體對話─正念減壓課程」專業人員訓練報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 職稱 | 服務單位 | 聯絡電話 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. 請於103年08月12日(二)前，將報名表以傳真或email方式回傳至第一單親家庭服務中心，並請來電確認。

 2. 請著寬鬆上衣、長褲參加課程。

 3. 聯絡人：張雅惠 社工，電話：(06)6323275-14

 4. 傳真：(06)6328092，E-mail：eden5552@mail.eden.org.tw