

職業核心能力系列培訓計劃-提升職場情緒與壓力管理力  
課程大綱

單元	教學內容	時數
1	情緒知覺與評估 (情緒的定義與分類、情緒的處理理論及工具)	7 小時
2	情緒表達與個人的關連 (認知情緒管理、自我情緒的表達及調節方式)	7 小時
3	壓力管理與調節 (認識壓力、壓力管理的方法和評估)	6 小時
4	模擬情景演練	1 小時
總課時		21 小時