



壓力管理課程 Stress Management

課程簡介 Introduction

新冠肺炎疫情肆虐全球，嚴重影響我們的生活和工作，因而容易產生負面情緒，亦令我們對未來感到擔憂！基此，有效管理壓力，才能「疫境自強」。

壓力無處不在，可來自經濟蕭條、失業、身體衰退、疫情下的負能量等。若我們不能將這些負面情緒「有效」釋放，很容易造成不良影響。學員將了解不同的減壓工具，覺察自身的限制性思維，學習如何從「知、情、意」三方面修正自己，以更正面態度面對壓力！

同一件事，為何有些人覺得是苦差，卻有人覺得是優差。這說明事件本身沒有好壞之分，只在於心態。如果不適當駕馭情緒，讓壓力由動力變為阻力，導致長期情緒低落，甚至影響人際關係以及工作表現。有見及此，本課程旨在幫助本澳金融從業員更好地管理在日常工作和生活中所面對的壓力，從而得以保持良好的人際關係及提升競爭力。

課程對象 Target Audience

本課程為澳門金融從業員而設。

導師 Instructor

許國杰 (Sam HUI) - 教育娛樂家及習慣教練 (CEO、Edutainer & Habit Coach)

許國杰先生為「動感天空 - Fun In Sky」創辦人。許生持有社會科學學士學位，以及教育應用資訊科技理科碩士學位。許生擁有豐富的培訓經驗，多年來獲澳門政府邀請推行公民教育，並為多間教育機構、金融機構以及政府部門舉辦過千場的培訓活動。



課程證書 Course Certificate / 持續專業培訓時數 CPD hours

出席率達 100% 的學員方可獲頒授課程證書及獲得持續專業培訓時數。學員若遲到或缺席超過 15 分鐘，將不獲頒授課程證書及不能獲得持續專業培訓時數。學員請務必於每節課準時到達，並緊記於每一節課上課前及完結後在出席記錄表上簽名。



其他課程資料 Other Course Info.

語言 Language	粵語授課
查詢 Enquiry	請電溫先生 8297 2612，或李先生 8297 2626，或譚先生 8297 2610
上課地點 Venue	澳門士多烏拜斯大馬路 1-B 號東曦閣大廈地下澳門金融學會

課程內容 Course Contents

- 了解壓力方程式
- 十大減壓方法及心法
- 情緒動力學之狀態管理 (State management)
- 限制性信念如何影響我們
- 建立抗壓的生活習慣及思維
- 從「I can't do it」到化解拖拉的方法