



## 壓力管理課程 Stress Management

### 課程簡介 Introduction

疫情肆虐全球，嚴重影響大家的的生活和工作，亦令大家對未來感到擔憂，因而容易產生負面情緒。基此，只有有效管理壓力，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。若大家不能將這些負面情緒「有效」釋放，很容易造成不良影響。通過課程學習，學員將了解不同的減壓工具，察覺自身的限制性思維，學習如何從「知、情、意」三方面修正自己，以正面態度面對壓力！

事件本身沒有好壞之分，而在於心態的不同，就如同一件事，有些人覺得是苦差，卻有人覺得是優差。如果不適當駕馭情緒，讓壓力由動力變為阻力，可導致長期情緒低落，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壓力，從而可在工作和生活中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