

一級主管職能培訓 談職場EQ

學校要聞

【記者姜智越淡水校園報導】本校人力資源處於10日舉辦一級主管職能培訓課程，邀請聯合心理諮商所心理師林萃芬以「職場EQ和情緒壓力管理」為題演講，共有15人與會。校長張家宜於會後表示，抗壓性和情緒管理是工作中必備的技能之一，今日邀請到心理師為一級主管分享紓壓辦法，感到受益良多，相信各位往後工作會更加愉快。林萃芬表示，造成壓力的來源因人而異，基本上有人際壓力、工作壓力、突發狀況、不良習慣、健康狀況與科技壓力等六項來源，並邀請現場同仁一同來檢測個人壓力來源。國際副校長戴萬欽表示，壓力來自於對時間的迫切，並提到須在有限時間內做好任務是一項很大壓力。

林萃芬認為，紓壓是為工作和生活加注活力，並提到五種「壓力緩衝盾」，包含生命經驗、個人支持的網絡、態度信念、健康的自我照顧習慣，以及行動技巧。而此次主講者介紹腹式呼吸法、心律呼吸法，以及漸進式肌肉放鬆法三種健康照顧習慣的方法，現場隨著音樂旋律，讓現場聽講者跟著指示步驟來做規律呼吸與運動，放鬆身心。工學院院長何啟東表示，「聽完課程後，得到很正面的思維，我認為這對紓壓很有幫助。」