

105-2 諮輔好活動

【EQ高手~做自己情緒的主人】

—情緒管理團體

真正的「情緒管理」並不是不能表現情緒，

而是不讓情緒淹沒自己、控制自己，

讓老師帶領你進入情緒的異想世界，

學習如何與情緒和平相處，

才能真正成為EQ高手以及自己情緒的主人！

1. 招募對象：勤益科大學生，對情緒管理有興趣者(6~10人)

2. 領導者：高樟傑 柯政華 實習諮商心理師

3. 活動時間：106年4/26-5/31每週(三)17:30-19:30，共六次

4. 活動地點：青永館六樓，團體諮商室(一)

5. 團體行前會：4/19(三) 12:30-13:00 諮商中心團體研討室

報名方式：

1. 上「勤益諮輔」FB，填寫Beiclass線上報名

2. E-mail到cos@ncut.edu.tw

3. 來電04-23921932 找樟傑老師或政華老師

4. 報名截止日期：106/4/19(三) 17:00前

