**新竹市議會112年度推動員工協助方案**

**「新時代的壓力調適」講座程序表**

**日期：112年8月21日(星期一)下午2點至4點**

**地點：新竹市議會議事大樓1樓簡報室**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **講座大綱** | **主講人** |
| **13:40-14:00** | **報到** |  |
| **14:00-16:00** | **為什麼對於一些人來說，快樂如此困難？**  **憂鬱症有可能是「學習」而來的？！**  **壓力與失眠如何影響人？**  **面臨壓力，人人反應不同？**  **吃得苦中苦、方為人上人 vs 你快樂，所以你成功「好心情」是否有可能像騎車、游泳一樣，是每個人都能學會的技能？**  **幾種構造簡單的化學物質，就可以決定你的情緒與睡眠？！**  **發炎、吡咯、低甲基、高甲基、壞乘客這五大NG體質，你中了幾種？**  **用對方法，每個人都可以讓情緒收放自如？**  **瞬間的感動與覺悟，如何能發揮長久影響力、徹底改變一個人？** | **馬大元醫師** |
| **16:00-** | **賦歸** |  |