

壓力及情緒管理課程(廣州話)
Curso de Gestão do Stress e das Emoções (em Cantonense)

- 目的：** 讓學員學習易學易用的 NLP 實用心理學技巧，從而更有效應付壓力並將壓力變成動力，妥善地管理自己和別人的情緒，建立樂觀積極的生活態度。
- Objectivos:** Dar a conhecer aos formandos técnicas de psicologia prática e fácil - Programação Neurolinguística (PNL), a fim de poderem enfrentar eficazmente o stress e torná-lo motivação, bem como gerir bem as próprias emoções e as dos outros, criando assim uma atitude optimista e empenhada.
- 對象：** 高級技術員、技術員及技術輔助人員-級別三及級別四
- Destinatários:** Técnicos Superiores, Técnicos e Técnicos de apoio - Nível 3 e 4
- 地點：** 澳門新口岸上海街中華總商會大廈 7 樓，澳門生產力暨科技轉移中心總辦事處
- Local:** Rua de Xangai nº 175, Edf. ACM, 7º andar, CPTTM, Macau
- 導師：** 澳門生產力暨科技轉移中心之導師
- Formador(a):** Formador do Centro de Produtividade e Transferencia de Tecnologia de Macau (CPTTM)

課程內容：

壓力管理

- 什麼是壓力？
- 探討壓力的來源
- 處理壓力的方法及技巧
- 如何把壓力變為動力

情緒管理

- 什麼是情緒及情緒的來源
- 心智與情緒的內在結構
- 高情緒及高智商的重要元素
- 情緒的管與理
- 培養正面思想，建立樂觀積極的生活態度

案例分享

小組討論

Programa:

Gestão de stress

- O que é o stress?
- Identificar e analisar as causas do stress
- Métodos e técnicas para lidar com o stress
- Como tornar o stress motivação

Gestão de emoção

- O que são emoções e quais as respectivas causas?
- Estrutura interna da inteligência e das emoções
- Factores importantes para ter valores elevados de eficiência emocional e mental
- Gestão e controlo das emoções
- Fomentar o pensamento positivo para criar uma atitude optimista e empenhada na vida

Partilha de casos práticos

Discussão em grupo

| 班別 Turma | 上課日期 Data | 課時 Duração | 時間 Horário | 截止報名日期 Prazo de Inscrição |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------------------------|
| 第 3 班 Turma 3 | 8, 11, 15, 18, 22 及 e 25/10/2019 (逢星期二及五 3 ^{as} e 6 ^{as}) | 18 小時 horas | 18:30-21:30 | 06/09/2019 |

聯絡人 Pessoal de Contacto: 張小姐 Elly Cheong

電話 Telephone: 82919749

傳真 Fax: 28752478

證書：

學員經考核合格及出席率達到課程總時數之 85%或以上，才獲發證書。

Certificado:

Ao participante será conferido certificado se for aprovado na avaliação do curso, e simultaneamente se tiver frequentado 85% (ou superior) da duração total do curso.