

主辦機構：



協辦機構：



「抗疫減壓情緒管理」網絡工作坊

Online Workshop on "Emotion Management During Epidemic"

新冠肺炎疫情持續，不但影響本港經濟及日常社交活動，令不少在職人士承受具大的工作壓力，情緒受困擾。當身處逆境時，我們應如何調整心情，從容面對各種困難挑戰？廠商會與品牌局合辦工作坊，邀請專家分享有效的管理情緒方法，幫助在職人士於疫情下保持正面積極態度及身心健康之餘，有效提升工作效率。詳情如下：

日期：	2020年5月21日(星期四)
時間：	下午3:00-5:00
內容：	➤ 何謂情緒及其重要性 ➤ 認識情緒種類 ➤ 情緒產生過程及壓力對情緒所造成之影響 ➤ 壓力指數自我評估 ➤ 常見壓力來源及處理方法 ➤ 瞭解心態、情緒、行為及結果間之相互關係 ➤ 建立正面積極心態，培養正面情緒，提升工作效率 ➤ 練習自我對話，探索疫情下應對策略 ➤ 各種有效疏導情緒方法
語言：	廣東話
費用：	\$250(廠商會或品牌局會員)；\$300(非會員)
講者：	朱浩雲—睿策顧問有限公司首席顧問及香港浸會大學人力資源策略及發展研究中心客席顧問，前香港大學潘錦溪商業研究學院客席顧問、華信惠悅顧問有限公司(Watson Wyatt Worldwide)薪酬及福利研調經理，擁有豐富的企業管理及培訓經驗。
備註：	工作坊將採用「無接觸」形式，於網絡上進行；與會者只需登入主辦機構提供的聯結，便可足不出戶，利用電腦程式或手機移動裝置實時收看演講及參與討論。

有意者請進行網上報名(<http://www.cma.org.hk/tc/registration/198>)或填妥報名回條，傳真予本會(號碼：3421 1092/ 2815 4836)留座，後連同劃線支票(抬頭請寫「香港中華廠商聯合會」)於開課三天前寄交本會(地址：香港中環干諾道中64號廠商會大廈3樓)。如有查詢，請聯絡本會曾瑞英小姐(電話：2542 8635)。

香港中華廠商聯合會

傳真號碼：3421 1092/ 2815 4836

EOR3

「抗疫減壓情緒管理」網絡工作坊 報名回條

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

職銜：_____ 電子郵箱：_____

公司名稱：_____

地址：_____

聯絡人姓名：_____ 電話：_____ 傳真號碼：_____

支票號碼：_____，合共港幣_____元 會員編號(如適用者)_____

*備註：1.本會將以先到先得方法辦理報名手續，並以收到支票日期為準。2.本會將於開課前三天向成功報名人士發出確認函；本會有權拒絕未有確認函的人士上課。除課程已額滿或取消外，已繳費用恕不退還。3.若因臨時事故而未能出席者，可另派代表補替，惟必須於開課前通知本會。

** 您收到這類關於香港中華廠商聯合會的活動消息，是因為廠商會的資料庫載有您的聯絡資料。貴公司可選擇以電郵_____ (收件人：_____)接收本會資訊，如貴司日後不希望收到本會之宣傳單張，請填上傳真號碼_____，傳真通知本會(地址：香港中環干諾道中64-66號廠商會大廈，電話：2542 8635，傳真：2815 4836)，本會需十個工作日處理。不便之處，敬請原諒。You are receiving this fax on our services and activities because your contact is in the database of The Chinese Manufacturers' Association of Hong Kong. If you do not want to receive our fax in the future, please write down your fax no. _____ and return to us by fax no. 2815 4836, address: CMA Building, 64-66 Connaught Road Central, Hong Kong, Tel: 2542 8635. We need 10 working days to process your request. Thank you.